

給食献立表



平成29年9月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金
<p>*まだまだ暑い日が続きますが、通り抜ける風には秋の気配を感じます。季節の変わり目は子ども達にも風邪症状が現れたり、夏の疲れが出たりします。不規則になった生活リズムを戻して早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べましょう。</p> <p>*健康な心身を保つためには1日3食しっかり食べることが大切です。『食べることは生きること』空腹を満たすだけでなく、食べることの楽しさやバランスよく食べることの大切さ、そして生きることにつながるという事も伝えていきたいですね。</p>				
9/4 未満児 りんご果汁 動物ビスケット 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とじ (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、きゅうり、しらす) ミニトマト 塩昆布 (252k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト	9/5 未満児 みかん入りヨーグルト 鯖の照煮 ポテトサラダ(人参、きゅうり、ハム、じゃが芋) 野菜スープ(玉ねぎ、人参、キャベツ、はんぺん) チェリー もみのり (326k cal) 3時 ジャコ・肝油 梨	9/6 未満児 バナナ 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚肉、こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(ほうれん草、もやし) 味噌汁(豆腐、ねぎ、なめこ) ミニトマト 納豆 チーズ (214k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ビスコ	9/7 未満児 豆乳 せんべい なすの炒め煮(なす、豚肉、人参、玉ねぎ) サラダ(レタス、きゅうり、トマト、ハム) なら玉スープ 佃煮昆布 (205k cal) 3時 ジャコ・肝油 胡麻ビスケット	9/8 未満児 チーズ ソーセージフライ ナムル(きゅうり、もやし、キャベツ、人参) 味噌汁(あげ、玉ねぎ わかめ) ブロッコリー ごま塩 (239k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ
9/11 未満児 牛乳 せんべい マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) チェリー 塩昆布 (260k cal) 3時 ジャコ・肝油 わらびもち	9/12 未満児 みかん入りヨーグルト 焼肉(牛肉、玉ねぎ、ピーマン) 中華サラダ(きゅうり、卵、かまぼこ) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ) もみのり (314k cal) 3時 ジャコ・肝油 えびせん	9/13 未満児 みかん果汁 かんぱん ジャーマンポテト (じゃが芋、玉ねぎ、パセリ、ベーコン) 笹身サラダ(レタス、きゅうり、人参、鶏肉) わかめスープ(ねぎ、コーン、わかめ) 納豆 (164k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク おにぎりせんべい	9/14 未満児 動物ビスケット いんげんのトマト煮 (いんげん、トマト、玉ねぎ、ベーコン) 冷しゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり) 春雨スープ(春雨、椎茸、豆腐、玉ねぎ、キャベツ) 佃煮昆布 (205k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク クラッカー	9/15 未満児 チーズ 竹輪の二色揚げ(青海苔とカレー味) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、ハム、キャベツ、人参) 澄まし汁(しらす、玉ねぎ、ほうれん草) レタス ごま塩 (263k cal) 3時 ジャコ・肝油 たべっこ動物
9/18 敬老の日 	9/19 未満児 みかん入りヨーグルト すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉ねぎ、こんにゃく) マッシュポテト なら玉スープ(卵、ニラ、椎茸) ミニトマト もみのり (213k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク さやえんどう	9/20 未満児 りんご果汁 動物ビスケット 豚肉と野菜の煮付け (じゃが芋、大根、人参、椎茸、いんげん) マカロニサラダ(きゅうり、ハム、キャベツ、人参) 味噌汁(竹輪、玉ねぎ) 納豆 (213k cal) 3時 ジャコ・肝油 フルーツヨーグルト	9/21 未満児 豆乳 せんべい 厚揚げの煮物(大根、厚揚げ、しらたき、人参) 胡麻ドレッシングサラダ (きゅうり、レタス、ツナ、トマト) 味噌汁(ほうれん草、豆腐) チェリー 佃煮昆布 (292k cal) 3時 ジャコ・肝油 横綱あられ	9/22 未満児 チーズ ミートボールの野菜あんかけ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン、人参、椎茸) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) スープ(コーン、ねぎ、わかめ) ごま塩 (226k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ぼんちあげ
9/25 未満児 バナナ ケチャップ煮(じゃが芋、豚肉、玉ねぎ、人参) ツナサラダ(レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (203k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 芋けんぴ	9/26 未満児 みかん入りヨーグルト きのことウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、人参、卵、ハム、椎茸) 味噌汁(小松菜、あげ、えのき) ミニトマト ブロッコリー もみのり (275k cal) 3時 ジャコ・肝油 梨	9/27 未満児 牛乳 せんべい カレーシチュー(牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋) サラダ(キャベツ、きゅうり、みかん缶、バナナ) おひたし(ほうれん草、もやし) レーズン (271k cal) 3時 ジャコ・肝油 ハーベスト	9/28 未満児 動物ビスケット 煮物(角天、人参、いんげん) マカロニサラダ (きゅうり、人参、カニカマ、レーズン) 味噌汁(あげ、玉ねぎ、えのき) チェリー 佃煮昆布 (258k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン	9/29 未満児 チーズ 【誕生会】 栗ご飯 笹身フライ ポテトサラダ(人参、きゅうり、ハム、じゃが芋) 澄まし汁(しらす、玉ねぎ、ほうれん草) 巨峰 (472k cal) 3時 ジャコ・肝油 まがりせんべい