

9月 給食献立表

2023年
認定こども園 原浜保育所

日	曜	献立 学校給食の連携献立	(9時おやつ) 3時おやつ	食材名	黄色	エネルギーになる食べ物	赤色	体を作る食べ物
					緑色	体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物		
1	金	麦ごはん 鶏のラタトゥイユ風煮 野菜サラダ オニオンスープ	(トースト) 人参蒸しパン 牛乳	米 麦 ジャがいも 小麦粉 鶏肉 ハム ウィンナー 牛乳 人参 玉ねぎ きゃべつ パプリカ スキニーニ きゅうり もやし レタス にんにく えのき しめじ トマト なす りんご				
2	土	チャーハン 野菜のナムル サンラータンスープ	(バナナ) わかめおにぎり	米 焼豚 ちくわ 豚肉 人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゃべつ もやし きゅうり 小松菜 切干大根 豆苗 しめじ えのき わかめ				
4	月	麦ごはん 魚の西京焼き ねばねば和え かぼちゃのみそ汁	(バタートースト) マカロニきな粉	米 麦 マカロニ 魚 納豆 きな粉 油あげ 人参 玉ねぎ おくら きゅうり もやし きゃべつ 小松菜 のり かぼちゃ えのき しめじ ねぎ 大根				
5	火	カレーライス わかめサラダ コンソメスープ バナナ	(ふかしいも) フルーツ蒸しパン 牛乳	米 ジャがいも 油 カレールー 豚肉 ウィンナー シーチキン スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ しめじ もやし わかめ きゃべつ レタス きゅうり 大葉 えのき 大根 にんにく パイン缶 みかん缶 バナナ				
6	水	麦ごはん じゃこの酢の物 豚とさつまいもの甘辛煮 なめこ汁	(みかんヨーグルト) きゃべつとベーコンの スパゲティ	米 麦 スパゲティ さつまいも 豚肉 じゃこ とうふ ベーコン 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ もやし きゃべつ きゅうり わかめ なめこ えのき しめじ にんにく				
7	木	ごはん 魚の竜田揚げ 野菜のごま和え みそ汁	(焼きソーセージ) フリッツ 牛乳	米 油 ジャがいも 小麦粉 魚 厚揚げ とうふ 牛乳 人参 玉ねぎ 小松菜 きゅうり おくら もやし えのき しめじ 大根 ねぎ				
8	金	麦ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	(棒チーズ) さつまいもおにぎり	米 麦 春雨 さつまいも ごま 豚肉 とうふ 鶏肉 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 にら きゅうり もやし きゃべつ わかめ えのき しめじ 切干大根				
9	土	ごはん 野菜炒め ツナサラダ 切干大根スープ	(バナナ) ゆかりおにぎり	米 豚肉 シーチキン 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし レタス 切干大根 にら ねぎ えのき ビーマン				
11	月	麦ごはん 魚の照り焼き 納豆和え とうふ汁	(蒸しパン) 焼きそば	米 麦 中華麺 魚 納豆 ちくわ とうふ 豚肉 人参 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ えのき しめじ 大根 わかめ ねぎ				
12	火	ごはん 肉じゃが 昆布和え うすあげ汁	(焼きかぼちゃ) フルーツヨーグルト	米 ジャがいも 系こんにやく 豚肉 厚揚げ 油あげ とうふ スキムミルク 人参 玉ねぎ いんげん きゅうり もやし きゃべつ えのき しめじ 大根 ねぎ 昆布 バナナ みかん缶 パイン缶				
13	水	麦ごはん 鶏の塩麴焼き カレー酢の物 なすのみそ汁	(マカロニきな粉) ホットドッグ 牛乳	米 麦 ロールパン 鶏肉 ハム 油あげ ウィンナー 牛乳 人参 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ なす えのき しめじ ねぎ トマト				
14	木	スタミナ納豆丼 梅おかか和え 春雨スープ	(棒チーズ) 黒ごまスティック 牛乳	米 春雨 小麦粉 ごま 油 豚肉 納豆 とうふ ちくわ 牛乳 人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 もやし きゃべつ きゅうり 小松菜 えのき しめじ わかめ				
15	金	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめの酢の物 しめじ汁	(焼きソーセージ) さつまいも蒸しパン	米 麦 小麦粉 さつまいも 油 魚 ちくわ とうふ スキムミルク 人参 玉ねぎ きゃべつ にら エリンギ ねぎ 生姜 わかめ もやし きゅうり えのき しめじ				
16	土	ごはん 酢豚 磯辺和え 中華スープ	(バナナ) 茶飯おにぎり	米 豚肉 ちくわ シーチキン 人参 玉ねぎ 大根 ビーマン のり きゅうり きゃべつ もやし 切干大根 きくらげ えのき にら わかめ				
19	火	ごはん しいらのムニエル 切干大根の酢の物 厚揚げ汁	(蒸しパン) 鮭おにぎり	米 小麦粉 バター 魚 ハム 厚揚げ 鮭 人参 玉ねぎ 切干大根 きゃべつ きゅうり わかめ もやし えのき しめじ ねぎ 大根				
20	水	もずく丼 ゆかり和え 豚の塩スープ	(ふかしいも) フルーツポンチ 牛乳	米 麦 豚肉 シーチキン 牛乳 人参 玉ねぎ ビーマン もずく おくら きゃべつ 小松菜 コーン缶 生姜 もやし ねぎ バナナ みかん缶 パイン缶				
21	木	ごはん 回鍋肉 みそ汁 カラフルじゃこビーマン	(トースト) おはぎ	米 春雨 小豆 もち米 豚肉 じゃこ ちくわ とうふ 油あげ きな粉 人参 玉ねぎ きゃべつ ビーマン にら にんにく 赤パプリカ 黄パプリカ もやし えのき しめじ ねぎ				
22	金	麦ごはん 鮭のカレー焼き 酢味噌和え 豚汁	(ヨーグルト) おからかりんとう 牛乳	米 麦 カレー粉 小麦粉 さつまいも 油 魚 厚揚げ 豚肉 とうふ おから 牛乳 人参 きゃべつ もやし 小松菜 ねぎ 大根				
25	月	麦ごはん 魚の香味焼き 白和え えのき汁	(焼きソーセージ) ピザトースト 牛乳	米 麦 ごま 食パン 魚 とうふ 油あげ ウィンナー チーズ 牛乳 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 ひじき ほうれん草 えのき しめじ 大根 ねぎ ビーマン				
26	火	ピビンバ バンサンスー もやしスープ	(棒チーズ) さつまいもフリッツ	米 春雨 さつまいも 小麦粉 ごま 豚肉 鶏肉 人参 玉ねぎ ひじき ぜんまい ほうれん草 もやし にんにく きゅうり きゃべつ 切干大根 えのき ねぎ				
27	水	麦ごはん 切干大根の煮物 もずくの酢の物 さつまい	(蒸しパン) ゆかりとチーズの おにぎり	米 麦 さつまいも 豚肉 ちくわ 厚揚げ とうふ チーズ 人参 ごぼう いんげん きゃべつ もやし きゅうり えのき しめじ ねぎ 大根 もずく 切干大根				
28	木	ハヤシライス ツナ和え 野菜スープ	(焼きかぼちゃ) マーブル蒸しパン 牛乳	米 ハヤシルー 小麦粉 油 豚肉 シーチキン スキムミルク 牛乳 人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 きゃべつ もやし きゅうり え のき しめじ 大根				
29	金	麦ごはん さつまサラダ バナナ 鮭のパン粉焼き カレースープ	(トースト) 肉うどん	米 麦 さつまいも うどん 魚 ハム 豚肉 油あげ 人参 玉ねぎ レタス もやし きゅうり 大根 しめじ 小松菜 わかめ				
30	土	ごはん 肉野菜炒め 春雨の酢の物 もずくスープ	(バナナ) こんぶおにぎり	米 春雨 豚肉 ハム 人参 玉ねぎ きゃべつ もやし ビーマン にら きゅうり えのき にら 切干大根 昆布 もずく				

秋の行事 “お月見”

お月見とは1年の中で最も空が澄み渡る日に、美しく明るい月を眺める行事で「十五夜」とも言います、
2023年の十五夜は9月29日(金)です。涼しくなり始めたこの時期にお月見団子を飾って、満月の夜を楽し
むのもいいですね。