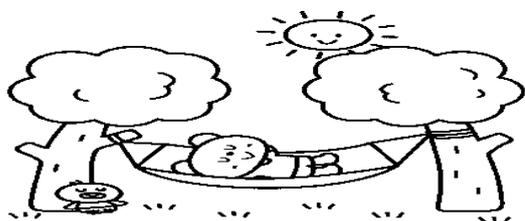


9月のこんだて



さあ新学期のスタートです！まだ残暑はきびしいので、朝ごはんをきちんと食べて体力をつけていきましょう。

9月5日(木)は年中組さんの親子給食の日です。年少組・年長組さんはお弁当を忘れずに持ってきてください。

月/日	献立名	材料名			栄養価	
		あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	kcal	g
9/2 (月)	ふりかけごはん 肉じゃが 千草和え 果物・牛乳	豚肉・ハム 卵・牛乳	米・麦 じゃがいも・砂糖 しらたき・ゴマ油	人参・玉ねぎ ほうれん草・もやし パイン	387	11.9
9/3 (火)	冷やし中華 揚げシュウマイ とうもろこし・牛乳	ハム・卵 シュウマイ 牛乳	麺・油 中華たれ	きゅうり・もやし 白ゴマ・レタス とうもろこし	438	17.1
9/5 (木) 年中さん 親子給食	麦ごはん 揚げ豚の三色和え ポテトサラダ 果物・牛乳	豚肉・ハム 牛乳	米・麦 片栗粉・油 じゃがいも マヨネーズ	生姜・ほうれん草 人参・パイン きゅうり・玉ねぎ メロン	450	13.2
9/9 (月)	にんじんごはん 鶏のから揚げ 切干し大根の含め煮 果物・牛乳	バター・鶏肉 さつま揚げ 油揚げ・牛乳	米・片栗粉 油・じゃがいも コンソメ・砂糖	人参・玉ねぎ 生姜・レタス 切干し大根・梨 干しいたけ	392	14.7
9/10 (火)	麦ごはん 筑前煮 キャベツの即席漬け 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	米・麦 こんにゃく・油 さといも・砂糖	人参・干しいたけ ゴボウ・レンコン ぎゅうり・キャベツ バナナ	358	12.3
9/12 (木) お月見 メニュー	ふりかけごはん スコッチエッグ もやしとニラのお浸し 果物・牛乳	豚肉・うずら卵 牛乳	米・麦 パン粉・天ぷら粉 油・砂糖	玉ねぎ・レタス もやし・ニラ ブドウ	386	13.7
9/17 (火)	ハヤシライス 中華サラダ 果物・牛乳	豚肉・ちくわ 鶏肉・牛乳	米・麦・ごま油 じゃがいも・砂糖 ハヤシルー・春雨	玉ねぎ・人参 グリーンピース きゅうり・もやし 梨	394	10.7
9/19 (木)	ドックパン チキンのトマト煮 野菜スープ 果物・牛乳	鶏肉・牛乳	ドックパン 砂糖・バター 鶏ガラスープ	玉ねぎ・人参・しめじ トマト・ブロッコリー にんにく・えのき キャベツ・キウイ	409	17.4
9/24 (火)	味ごはん とりのマヨネーズ焼き 三色和え 果物・牛乳	鶏肉・油揚げ 牛乳	米・もち米 マヨネーズ 砂糖	ゴボウ・人参 干しいたけ キャベツ・もやし ほうれん草・ブドウ	394	16.6
9/26 (木)	麦ごはん さんまのかば焼き エッグサラダ 果物・牛乳	さんま・卵 牛乳	米・麦・油 砂糖・片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	もやし・ピーマン 人参・きゅうり 玉ねぎ・梨	430	16.1
9/30 (月)	ジャージャー麺 揚げギョーザ 果物・牛乳	豚肉・味噌 ギョーザ 牛乳	麺・鶏ガラスープ ごま油・砂糖 甜麺醬・豆板醬	長ネギ・にんにく 生姜・ピーマン もやし・きゅうり 干しいたけ・バナナ	552	24.5

7・8月の給食食品検査結果・・・全て不検出(10ppm以下)でした。

* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。

○ お月見 ○

今年は9月13日がお月見です。お月見とは、一年で一番お月様がきれいな満月の日に、月への感謝や、野菜などの豊作祈願をしたものです。だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草などをお供えします。ご家庭でも丸い物を食卓に並べてお月見気分を味わってみましょう。

