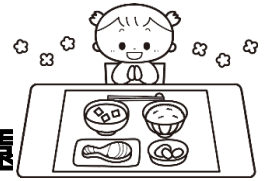




9月の献立

盛こども園



	日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
昼食		焼き鮭 ごぼうサラダ 大根のみそ汁 梨	〈完全給食〉 タコライス コーンと野菜の スープ バナナ	豆腐のつくね揚げ 温野菜 けんちん汁 オレンジ	酢豚 スパゲティサラダ ミニトマト	うどん おにぎり
15時		牛乳 ふかし芋	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳 あんこ蒸しパン	牛乳 きなこあめ	麦茶 せんべい
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
昼食	豚肉のつけ焼き たきぎ和え なすのみそ汁 ミニトマト	スペイン風オムレツ ほうれん草の ツナ和え わかめのみそ汁 ぶどう	〈完全給食〉 炊き込みごはん 豆腐のあんかけ うどん汁 オレンジ	〈郷土料理〉 さんまのさんが 春雨サラダ 五目汁 梨	さつまいもグラタ 白菜のサムゲタン 風スープ 柿	〈希望保育〉
15時	麦茶 フルーツポンチ	牛乳 どら焼き	牛乳 ソーセージパン	麦茶 かまもち	牛乳 ラスク	
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
昼食	から揚げ 切干大根サッパリサラダ 玉ねぎのみそ汁 オレンジ	マーボー豆腐 ワンタンスープ りんご	〈完全給食〉 カレーライス コーンサラダ ぶどう	魚のケチャップあん ゆでブロッコリー キャベツのみそ汁 梨	《運動会がんばろう》 鶏肉の照り焼き 鉄たっぶりサラダ 油揚げのみそ汁 フルーツ盛り合せ	《運動会》
15時	牛乳 じゃが芋ピザ	麦茶 焼きそば	牛乳 小倉パン	麦茶 ごへいもち	牛乳 せんべい	
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
昼食	《敬老の日》	《秋分の日》	〈完全給食〉 白菜あんかけ丼 秋野菜の豚汁 りんご	かつおの照り焼き 小松菜の煮びたし なめこ汁 オレンジ	五目納豆 かぼちゃ煮 すりみ汁 柿	〈希望保育〉
15時			牛乳 なべやき	麦茶 ぶどうゼリー	牛乳 カリカリトースト	
	28日(月)	29日(火)	30日(水)	<div data-bbox="798 1388 1117 1680" data-label="Text"> <p>～ 旬の食材 ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ かつお ☆ さつまいも ☆ きのこと類 ☆ ぶどう ☆ 梨 ☆ 柿 </div> <div data-bbox="1133 1456 1404 1635" data-label="Image"></div>		
昼食	豚肉のマーナード 焼き シルバーサラダ いんげんと厚揚げの みそ汁 梨	きすとさつまいもの 天ぷら 酢の物 すまし汁 オレンジ	〈誕生会〉 和風スパゲティ 卵スープ りんご入りヨーグルト			
15時	麦茶 チーズケーキ	牛乳 おかしバイキング	幼児用ジュース カップケーキ			

今月の給食より

今月の平均栄養量
450 kcal
今月の平均塩分量
2.2 g

〈郷土料理〉～さんまのさんが～ (約4個分)

さんまのすりみ・・・100g、人参・・・20g、玉葱・・・40g、みそ・・・4g
おろしにんにく、生姜・・・少々、小麦粉・・・10g、スキムミルク・・・10g
油・・・少々

- ① 人参と玉葱をみじん切りにする。
 - ② すりみに①と調味料と小麦粉、スキムミルクを入れてよく混ぜる。
 - ③ ②を小判型にまとめ、フライパンに油を熱し、こんがり焼く。
- ※ 片面にシソの葉を貼りつけて焼いても香りもいいですね♪