

2021年 9月給食献立表

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
1	水	ご飯 豆腐と団子のうま煮 ちくわの磯辺揚げと添え野菜 小松菜のすまし汁	豆腐 ミンチ ちくわ	米	玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜 小松菜 人参 えのき
2	木	十六穀米 鮭の塩焼きと胡麻和え じゃが芋の煮物 大根のスープ	鮭 ミンチ	米 十六穀米 胡麻 じゃが芋	ブロッコリー いんげん 大根 人参 ほうれん草
3	金	かやくご飯 天ぷら 三色盛り なめこの味噌汁	うす揚げ ささ身 ハム	米 蒟蒻 春雨	人参 南瓜 いんげん 胡瓜 なめこ 玉葱 椎茸 葱
4	土	焼きそばパン	ウインナー	中華麺 パン	人参 キャベツ
3~5歳はお弁当です。					
6	月	きのこラーメン しゅうまいと添え野菜 果物	豚肉 ミンチ	中華麺 しゅうまいの皮	えのき 椎茸 玉葱 人参 玉葱 ブロッコリー バナナ
7	火	十六穀米 かれのい照り焼きと梅和え 野菜の煮物 わかめの味噌汁	かれのい 厚揚げ	米 十六穀米	梅 小松菜 大根 人参 いんげん わかめ 玉葱 人参 葱
8	水	ハヤシライス シーチキンサラダ 果物	豚肉 シーチキン	米	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 ぶどう
9	木	十六穀米 まさご揚げと添え野菜 南瓜の煮物 ナスのすまし汁	豆腐 ミンチ じゃこ エビ	米 十六穀米	玉葱 ブロッコリー 南瓜 いんげん ナス 人参 えのき 葱
10	金	ご飯 鯖の塩焼きと胡麻和え じゃが芋とベーコンの炒め物 大根の味噌汁	鯖 ベーコン	米 胡麻 じゃが芋	ほうれん草 コーン 大根 玉葱 人参
11	土	ビーフコロッケパン	牛豚ミンチ	じゃが芋 パン	
3~5歳はお弁当です。					
13	月	木の葉丼 ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁 果物	かまぼこ 卵 うす揚げ	米	玉葱 人参 葱 ひじき 人参 いんげん ほうれん草 玉葱 えのき りんご
14	火	十六穀米 鮭のムニエルと添え野菜 ポテトサラダ もやしのスープ	鮭	米 十六穀 じゃが芋	ブロッコリー コーン 胡瓜 もやし 玉葱 人参
15	水	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼きと添え野菜 ちくわの煮物 なめこのすまし汁	鶏肉 ちくわ	米 胡麻	キャベツ 大根 人参 なめこ えのき 人参 葱
16	木	十六穀米 肉じゃが レバーの香りあげと添え野菜 玉葱の味噌汁	豚肉 レバー	米 十六穀米 じゃが芋 蒟蒻	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 玉葱 小松菜 人参
17	金	ご飯 油淋鶏と添え野菜 切り干し大根の煮物 わかめスープ	鶏肉 うす揚げ	米	キャベツ 葱 切り干し大根 人参 いんげん わかめ 玉葱 人参

大阪の
郷土料理

日付	曜日	献立	材 料		
			(赤) 体をつくる	(黄) 働く力に	(緑) 体の調子を整える
18	土	ウインナーパン	ウインナー	パン	
3~5歳はお弁当です。					
20	月	敬老の日(お休み)			
21	火	カレーライス マカロニサラダ 果物	牛肉 ハム	じゃが芋 米 マカロニ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 人参 りんご
22	水	焼きそば 卵焼きと添え野菜 えのきのスープ	豚肉 卵	中華麺	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー えのき 椎茸 玉葱 ほうれん草
23	木	秋分の日(お休み)			
24	金	さつまいもご飯 鶏肉の唐揚げと添え野菜 春雨サラダ 南瓜の味噌汁	鶏肉 卵	米 さつまいも 春雨	ブロッコリー 胡瓜 南瓜 玉葱 ほうれん草
25	土	お弁当の日(給食はありません)			
27	月	ジャージャー麺 じゃがバター 青菜のスープ 果物	牛豚ミンチ	中華麺 じゃが芋	玉葱 人参 筍 椎茸 葱 コーン 青梗菜 玉葱 人参 バナナ
28	火	ご飯 手作りがんもどきと添え野菜 コールスローサラダ わかめのすまし汁	豆腐 ミンチ エビ ハム	米	ひじき 人参 ブロッコリー キャベツ コーン わかめ 人参 小松菜
29	水	焼肉丼 中華風春雨サラダ きのこのスープ	牛肉 ハム	米 十六穀米 春雨	玉葱 人参 ほうれん草 胡瓜 人参 えのき 椎茸 人参 葱
30	木	ご飯 鮭の葱たれがけと添え野菜 ほうれん草の胡麻和え 麩の味噌汁	鮭 うす揚げ	米 胡麻 麩	葱 キャベツ ほうれん草 人参 玉葱 人参 小松菜

今月の見本はゆり組さんです。どうぞご覧ください。