

9月の給食だより

防災の日・備蓄食の試食あり

令和 7年 9月 めばえのにわ保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・鶏肉のさっぱり煮・みそ汁 ブロッコリーのおかか和え ☆精白米 ☆鶏肉 ☆じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ ☆ブロッコリー 人参 かつお節	ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら みそ汁(きのこ) ☆精白米 ☆納豆 ☆赤魚 ☆ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆生しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・高野の含め煮・大根のじゃこ炒め 豚汁 ☆精白米 ☆高野豆腐 ☆大根 人参 しらす干し ☆豚肉 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ	ご飯・鶏肉の味噌焼き ひじき煮・かきたま汁(備蓄食・五目御飯) ☆精白米 ☆ツナ缶 あおのり ☆鶏もも肉 ☆乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな 豆腐	ロールパン・ツナコーンサラダ 鮭のクリームシチュー ☆ロールパン ☆ツナ缶 コーン缶 キャベツ 人参 ☆鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ シチュールウ 牛乳	親子丼ぶり・ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ) ☆鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ブロッコリー 人参 ☆人参 玉ねぎ わかめ
マカロニきなこと・バナナ・牛乳 ☆マカロニ きな粉 ☆バナナ ☆牛乳	フルーツ玄米フレーク・牛乳 ☆玄米フレーク バナナ みかん ヨーグルト ☆牛乳	お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆納豆 キャベツ 薄力粉 鶏卵 ☆牛乳	ヨーグルト・お菓子 ☆ヨーグルト ☆おかし	じゃこおにぎり・牛乳 ☆精白米 しらす干し わかめ ゴマ ☆牛乳	チーズ・お菓子・牛乳 ☆チーズ ☆お菓子 ☆牛乳
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁(麩、わかめ) ☆精白米 ☆厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆切干しだいこん 人参 きゅうり ごま ☆麩 乾わかめ 玉ねぎ にんじん	きのご飯・豚の塩麴焼き ほうれん草の納豆和え・みそ汁 ☆精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆玉ねぎ ねぎ ☆納豆 ほうれん草 人参 ☆玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・鮭の胡麻みそ焼・ピーマンの塩昆布和え 豆乳みそ汁(小松菜) ☆精白米 ☆鮭 パン粉 ☆ピーマン 人参 塩昆布 ごま ☆豆乳 こまつな 玉ねぎ 人参	キヌアご飯・ブロッコリー入りメンチカツ マカロニサラダ・卵スープ ☆精白米 キヌア ☆ブロッコリー 牛、豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 ☆マカロニ 人参 キャベツ きゅうり ツナ缶 ☆鶏卵 人参 玉ねぎ	ご飯・かれのいあんかけ・小松菜のおひたし けんちん汁 ☆精白米 ☆まがれい ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ	ご飯・肉じゃが・オクラ納豆 すまし汁(キャベツ・あげ) ☆精白米 ☆豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 いんげん ☆オクラ 納豆 ☆キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ
ぶどうゼリー・牛乳 ☆ぶどうジュース ゼラチン ☆牛乳	カレースナツ麩・小魚・牛乳 ☆麩 パター カレー粉 ☆うるめいわし丸干し ☆牛乳	ココアバナナケーキ・牛乳 ☆バナナ ホットケーキミックス 牛乳 ☆牛乳	きのこトースト・牛乳 ☆食パン ぶなしめじ えのきたけ チーズ ☆牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆きな粉 プレーンヨーグルト バナナ	お菓子・バナナ・牛乳 ☆お菓子 ☆バナナ ☆牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
敬老の日	ひじきごはん・ぶりの煮つけ 納豆のハリハリ和え・みそ汁 ☆精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ぶりしょうが ☆納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆里芋 人参 玉ねぎ ねぎ	アマランサスご飯・春雨の中華炒め・玉子焼き 味噌ミルクスープ ☆アマランサス 精白米 ☆はるさめ 牛ひき肉 人参 ピーマン もやし ☆鶏卵 ☆かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ	ご飯・納豆・筑前煮・けんちん汁 ☆精白米 ☆納豆 ☆鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆人参 大根 さといも 豆腐 ねぎ	ご飯・さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁 ☆精白米 ☆さばしょうが ☆ブロッコリー 人参 かつお節 ☆鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	焼さうどん・卵焼き・みそ汁(小松菜) ☆うどん 豚肉 キャベツ 人参 もやし ピーマン 焼きのり ☆鶏卵 ☆こまつな 人参 玉ねぎ
	じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ぎょうざの皮 しらす干し チーズ ☆牛乳	きな粉のフレンチトースト・牛乳 ☆食パン きな粉 鶏卵 牛乳 ☆牛乳	ブルーン・お菓子・牛乳 ☆バナナ ☆お菓子 ☆牛乳	さつまいもスティック・牛乳 ☆さつまいも バター ☆牛乳	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆精白米 塩昆布 ゴマ ☆牛乳
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮 すまし汁(わかめ・油揚げ) ☆鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆かぼちゃ ☆わかめ 玉ねぎ 油揚げ 人参	秋分の日	鮭ごはん・ピーンズポテトサラダ みそ汁(わかめ) ☆精白米 鮭 わかめ ☆大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆人参 玉ねぎ 乾わかめ	キヌアご飯・高野のから揚げ ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁 ☆精白米 キヌア ☆高野豆腐 ☆乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆玉ねぎ じゃがいも 油揚げ ねぎ 人参	ご飯・さんまの蒲焼・酢の物・かきたま汁 ☆精白米 ☆さんま 薄力粉 ☆きゅうり わかめ 人参 ごま ☆鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	牛丼・小松菜のおひたし すまし汁(キャベツ・あげ) ☆牛肉 玉ねぎ 長ねぎ 精白米 ☆こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ
おはぎ・牛乳 ☆精白米 きな粉 ☆牛乳		さつま芋のレーズンボール・牛乳 ☆さつまいも レーズン バター ☆牛乳	フルーツヨーグルト ☆ヨーグルト バナナ キウイフルーツ	きなこドーナツ・牛乳 ☆きな粉 ホットケーキ粉 豆腐 ☆牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆バナナ ☆うるめいわし丸干し ☆牛乳
29(月)	30(火)				
大豆入り野菜カレー・玉子サラダ みそ汁(大根、油揚げ) ☆豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 米 カレールウ 牛乳 キヌア ☆鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆大根 人参 油揚げ	栗ごはん・鮭のマヨ味噌焼き 納豆のハリハリ和え・豆乳みそ汁 ☆精白米 栗 ☆鮭 ☆納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ				
きな粉サンド・牛乳 ☆食パン きな粉 牛乳 ☆牛乳	ゆめクッキー・牛乳 ☆ゴマ 小麦粉 牛乳 バター 牛乳 ☆牛乳				

トンボの姿やたれかけた稲の穂に

秋の訪れを感じます。

新米に梨やぶどう、秋刀魚に栗・・・

などなど美味しい実りの秋の到来ですね。

給食の食材も少しづつ秋のものへと

変化してきましたよ♪



新米の季節です😊

びっしり詰まった稲穂、いよいよ収穫の時期となりました。

新米の美味しさは “ツヤ、風味、粘り、香り” 等が

最高の状態のためとされています。

和食の象徴であるお米、美味しい

この時期にぜひ味わいたいですね。



