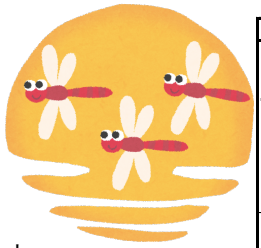
９月の給食だより

トンボの姿を見かけたり、
たれかけた稲の穂に秋の訪れを感じます。
“実りの秋”ですね！
給食の食材も少しづつ秋のものへと変化していきますよ。



令和 4年 9月　めばえのにわ保育園

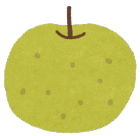
1(木)	2(金)	3(土)
ご飯・厚揚げの生姜煮 ひじき・ほうれん草のサラダ・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが こねぎ ☆ 乾ひじき ほうれん草 にんじん ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・すずきの照焼・納豆のハリハリ和え 豆乳みそ汁(かぼちゃ) ☆ 精白米 ☆ すずき ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 豆乳	ご飯・肉じゃが・酢の物・かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 人参 玉ねぎ 豚肉 じゃがいも ☆ きゅうり わかめ 人参 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 えのきたけ
じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮　チーズ しらす干し ☆ 牛乳	さつま芋のレーズンボール・牛乳 ☆ さつまいも レーズン ☆ 牛乳	お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ　☆牛乳

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
大豆入り野菜カレー・ツナサラダ みそ汁(大根・里芋) ☆ 牛、豚肉　人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 牛乳 カレールウ 精白米 ☆ ツナ缶 人参 キャベツ ブロッコリー ☆ 大根 人参 さといも	ご飯・千草焼・ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ さやいんげん ☆ ブロッコリー 人参　かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 木綿豆腐 こねぎ	ご飯・鮭フライ・コーンサラダ・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆鮭 パン粉 米粉 ☆ コーン　キャベツ 人参 ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 厚揚げ 牛乳	ご飯・高野の含め煮・大根のじゃこ炒め さつま汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 油揚げ さつまいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ	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 こねぎ ☆ しいたけ えのきたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	豚肉ときのこの和風スパゲティー ベイクドじゃが・ミルクスープ ☆ スパゲティ 豚肉 ぶなしめじ えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ バター ☆ じゃがいも ほしのり ☆ こまつな 人参 玉ねぎ 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	ぶどう・お菓子・牛乳 ☆ ぶどう　☆牛乳 ☆ 牛乳	フルーツゼリー・牛乳 ☆ りんご バナナ　ゼラチン ☆ 牛乳	小魚・バナナ・牛乳 ☆ うるめいわし丸干し ☆ バナナ　☆牛乳	豆腐ドーナツ(ほうれん草)・牛乳 ☆ 木綿豆腐 米粉 ほうれん草 ☆ 牛乳	わかめおにぎり・牛乳 ☆ ご飯 わかめ ☆ 牛乳

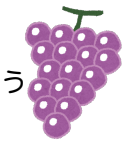
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
親子丼ぶり・かぼちゃ煮 すまし汁(わかめ・油揚げ) ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ みつば 精白米 のり ☆ かぼちゃ ☆ わかめ 玉ねぎ 油揚げ 人参	ロールパン・鮭とじゃが芋のクリーム煮 ツナコーンサラダ・バナナ ☆ ロールパン ☆ さけ じゃがいも 人参 玉ねぎ 牛乳 ☆ ツナ缶 コーン キャベツ 人参 ☆ バナナ	ご飯・春雨の中華炒め・煮玉子 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ はるさめ 牛ひき肉 人参 青ピーマン ☆ 鶏卵 ☆ 豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ こねぎ 人参	ご飯・豚の塩麹焼き・ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 豚肉　玉ねぎ こねぎ ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ひじきごはん・さばの味噌煮 切り干し大根のサラダ・かきたま汁 ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ さば しょうが ☆ 切干しだいこん 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 玉ねぎ 木綿豆腐 人参	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 人参 長ねぎ ☆ こまつな 人参 削り節 ☆ キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ
きな粉サンド・牛乳 ☆ 食パン きな粉 牛乳 ☆ 牛乳	じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 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	お麩のスナック・牛乳 ☆ 車ふ 無塩バター きな粉 ☆ 牛乳	梨・お菓子・牛乳 ☆ 梨 ☆ 牛乳　☆牛乳	バナナ・小魚・牛乳 ☆ バナナ ☆ うるめいわし丸干し

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
敬老の日	ご飯・かれいのあんかけ 小松菜のおひたし・納豆汁 ☆ 精白米 ☆ 干しかれい ☆ こまつな 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 納豆 人参 大根 こねぎ	ご飯・高野のから揚げ・切干し大根の煮物 みそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ 凍り豆腐 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ さやいんげん ☆ 玉ねぎ じゃがいも 青ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・鶏肉の味噌焼き・ひじき煮 豆乳スープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ こねぎ	秋分の日	焼きうどん・かぼちゃ煮・みそ汁 ☆ うどん　豚肉　キャベツ 人参 ピーマン 焼きのり ☆ じゃがいも ほしのり ☆　玉ねぎ 豆腐　人参
	蒸し芋・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	レーズンパンのフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン レーズン 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳	きなこおはぎ・牛乳 ☆ 精白米　きな粉 ☆ 牛乳		塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ☆ 牛乳

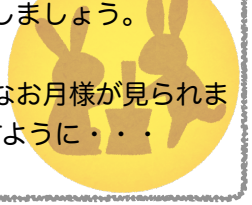
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
鮭ごはん・ビーンズポテトサラダ かきたま汁 ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 生しいたけ	納豆チャーハン・けんちん汁・バナナ ☆ 精白米 納豆 鶏卵 レタス 青ねぎ ☆ 人参 大根 さといも ごぼう 木綿豆腐 こねぎ ☆ バナナ	ご飯・さんまの蒲焼・酢の物・みそ汁(水菜) ☆ 精白米 ☆ さんま 米粉 ☆ きゅうり わかめ 人参　ツナ缶 ☆ みずな 人参 玉ねぎ	ひじきごはん・筑前煮・かきたま汁 ☆ 精白米 乾ひじき 人参 えのきたけ ☆ 鶏もも肉 人参 ごぼう たけのこ こんにゃく さやいんげん ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・豆腐ハンバーグ ブロッコリーのじゃこ炒め・ミルクスープ ☆ 精白米 ☆ 木綿豆腐 鶏ひき肉 人参 青ねぎ ☆ ブロッコリー しらす干し 人参 ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ 牛乳
さつまいもスティック・牛乳 ☆ さつまいも ☆ 牛乳	お野菜ホットケーキ・牛乳 ☆ かぼちゃ 豆乳 米粉 ☆ 牛乳	芋餅・牛乳 ☆ じゃがいも ツナ缶　青のり ☆ 牛乳	マカロニきなこ・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳	りんごのレーズン煮・牛乳 ☆ りんご レーズン ☆ 牛乳



梨や葡萄も旬を迎えます。さまざまな品種のものが出回っていまね！食べ比べも楽しそうです☺️
美味しい旬をぜひご家庭でも味わってみてください✨毎年、子どもが丸いままの葡萄を誤飲してしまう
窒息事故が起きています。食べる時は半分に切るなどして、気をつけていただきましょう。



『中秋の名月』

1年で1番きれいな満月です🌕すすきや秋の七草、お月見団子をお供えし、お月見をしましょう。

きれいなお月様が見られますように・・・