

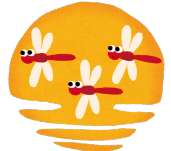
9月の給食だより

令和 7年 9月 枚田みのり保育園

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
ご飯・カレーマール豆腐・バイクドじゃがすまし汁(ほうれん草) ☆ 精白米 ☆ 豆腐 ぶたひき肉 にんじん たまねぎ ピーマン カレー粉 ☆ じゃがいも あおさ ☆ ほうれんそう 切干大根 たまねぎ にんじん 牛乳・キャロットゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ にんじん オレンジジュース 粉寒天	ご飯・カレイのチリソース・かぼちゃサラダみそミルクスープ ☆ 精白米 ☆ まがれい 長ねぎ ☆ かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん マヨネー ☆ さつまいも たまねぎ ほうれんそう にんじん 牛乳・レモンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター レモン 砂糖	ご飯・包まないお豆腐シウマイ・春雨サラダ中華スープ ☆ 精白米 ☆ ぶたひき肉 豆腐 たまねぎ たけのこ にんじん 生しいたけ ごま油 しゅうまいの皮 ☆ はるさめ キャベツ にんじん きゅうり ☆ チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ 牛乳・バナナ・ココアスナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ	ご飯・納豆・鯖の照りマヨ焼き 小松菜と厚揚げのお浸し・みそ汁(じゃが芋) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ さば ☆ にんじん こまつな たまねぎ 生揚げ ヤクルト・みかんケーキ ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ホットケーキミックス みかん缶詰	ご飯・ひき肉入り卵焼き ブロッコリーの塩こぶ和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 鶏卵 ねぎ ひじき ☆ キャベツ 塩昆布 ブロッコリー にんじん ☆ かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうれんそう 牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	ご飯・豚じゃが・キャベツのゆかり和えみそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ ぶたもも じゃがいも たまねぎ にんじん ☆ キャベツ りょくとうもやし にんじん ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・苺ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス いちごジャム
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
ツナ入り炊き込みご飯・すまし汁 鮭のねぎ塩レモン焼き・三色ナムル ☆ 精白米 ツナ缶 ひじき にんじん ☆ 鮭 レモン 長ねぎ にんにく ☆ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん いりごま 牛乳・チーズクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 チーズ バター	ご飯・野菜のコンソメ煮・冷やし肉みそうどん バナナ・牛乳 ☆ 精白米 ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン ☆ うどん ぶたひき肉 にんじん きゅうり ☆ バナナ ☆ 普通牛乳 お茶・苺ソースヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ いちごジャム プレーンヨーグルト	ご飯・ホキの甘辛揚げ・きゅうりの酢の物みそ汁(小松菜)・健康ふりかけ ☆ 精白米 ☆ ホキ 片栗粉 ☆ きゅうり にんじん キャベツ りょくとうもやし ☆ バナナ ☆ こまつな たまねぎ にんじん 木綿豆腐 牛乳・フルーツ牛乳ゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ フルーツ牛乳 粉寒天 ホイップクリーム	ご飯・豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいもとツナの煮物・もずくのかきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ なす にんじん 青ピーマン ☆ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ缶 ☆ にんじん たまねぎ もずく 木綿豆腐 鶏卵 牛乳・鮭のおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 さけ いりごま	ご飯・他人丼・れんこんサラダ みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 牛肉 鶏卵 たまねぎ にんじん みつば ☆ キャベツ ゆでれんこん にんじん きゅうり ごま マヨネーズ ☆ 木綿豆腐 たまねぎ こまつな にんじん 牛乳・オレンジ・小魚 ☆ 普通牛乳 ☆ オレンジ ☆小魚	わかめごはん・焼きそば・かぼちゃの煮物 すまし汁(豆腐)・牛乳 ☆ 精白米 わかめ ☆ 中華めん 豚肉 にんじん たまねぎ キャベツ お好み焼きソース あおさ ☆ かぼちゃ ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
 敬老の日 ゆかりごはん・お豆腐ナゲット・ひじきサラダ みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 マヨネーズ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき ☆ さつまいも たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・チーズ・バナナ ☆ 普通牛乳 ☆ チーズ ☆バナナ	ご飯・鮭のマヨネーズ焼き・切干大根の煮物 みそ汁(なす) ☆ 精白米 ☆ 鮭 にんじん たまねぎ マヨネーズ パセリ ☆ 切干しだいこん にんじん さやいんげん ☆ なす たまねぎ にんじん 生揚げ 青ねぎ 牛乳・ビスケット ☆ 普通牛乳 ☆ ビスケット	ご飯・ポテトオムレツ・ひじきサラダ チンゲン菜ともやしのスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき 牛乳・あんこトースト ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン つぶしあん	ご飯・カレイの照り焼き・厚揚げの煮物 秋野菜のシチュー・納豆 ☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん こまつな ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう 普通牛乳 シチュールウ 牛乳・お野菜おぐらケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキミックス ほうれんそう つぶしあん	ご飯・鶏肉と野菜の煮物 マカロニのケチャップソテー・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 にんじん じゃがいも たまねぎ ☆ マカロニ トマト にんじん たまねぎ トマトケチャップ 青ピーマン 牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ビュアココア ホットケーキミックス	
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
ご飯・鶏肉のから揚げ キャベツとわかめの酢の物・けんちん汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 しょうが 片栗粉 ☆ キャベツ にんじん 生わかめ さやいんげん 牛乳・きなこおにぎり ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 きな粉	秋分の日	ご飯・秋野菜のポークカレー ブロッコリー入りツナサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ じゃがいも しめじ カレールウ ☆ ブロッコリー ツナ缶 マヨネーズ にんじん キャベツ 牛乳・せんべい ☆ 普通牛乳 ☆ サラダせんべい	ご飯・さんまのパン粉焼き 切り干し大根のサラダ・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ さんま パン粉 パセリ ☆ 切干しだいこん にんじん マヨネーズ ツナ缶 キャベツ 砂糖 ☆ 生揚げ にんじん たまねぎ こまつな 牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	ご飯・親子丼・じゃがいものきんぴら すまし汁(小松菜) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 鶏卵 たまねぎ にんじん 糸みつば ☆ じゃがいも にんじん さやいんげん いりごま ☆ たまねぎ こまつな えのきたけ にんじん 牛乳・ゴマラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン いりごま バター 砂糖	ご飯・豚の生姜焼き・粉ふきいも みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが にんじん たまねぎ ☆ じゃがいも あおさ ☆ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青ねぎ 牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ りんごジュース 寒天
29(月)	30(火)				
ご飯・カレイのもみじ焼き ブロッコリーのゴマ和え・豆乳スープ ☆ まがれい にんじん マヨネーズ ☆ ブロッコリー にんじん キャベツ いりごま ☆ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん 豆乳 牛乳・バナナ・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 麩	ご飯・鮭のガーリックパン粉焼き 野菜のソテー・みそ汁・牛乳 ☆ 鮭 ガーリックパウダー パン粉 ☆ キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん 豚ひき肉 ☆ 厚揚げ にんじん たまねぎ ☆ 普通牛乳 お茶・玄米フレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ プレーンヨーグルト コーンフレーク	 暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるように沢山の野菜などが収穫の時期を迎えます。秋に旬を迎える食材を給食にも少しづつ取り入れています。もりもり食べて元気に秋を迎えましょう。 			



暦の上では秋となりました。しかし、まだまだ日差しは強く残暑厳しい日々が続きます。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。これからの季節は、食欲の秋と呼ばれるように沢山の野菜などが収穫の時期を迎えます。秋に旬を迎える食材を給食にも少しづつ取り入れています。もりもり食べて元気に秋を迎えましょう。



秋の旬食材

柿



りんご



栗



きのこ



さつまいも



里芋



鮭



そば



9月23日秋分の日近くの時期を「お彼岸」と言って、ご先祖様や亡くなった人たちのことを思い出して大切にす時期とされています。22日のおやつでは、おはぎの代わりにきなこおにぎりを提供します。

