

令和5年度 9月 オーガニック給食 献立表

◎9月の給食目標は『たくさん食べて体力をつけよう』です。

まだ暑さが続く時期なので、丼物や混ぜご飯を増やし、食べやすいメニューを多く取り入れました。

日	曜日	ひ る	おやつ	よ る
1 15	金	玄米入りご飯 タンドリーチキン モロヘイヤのじゃこ和え 冬瓜のみそ汁	ピーマンのケーキサレ いりこ	麦入りご飯 いわしの和風マリネ さつま芋のいとこ煮 しめじのみそ汁 バナナ
2	土	玄米入りご飯 さばの葱みそ焼き おくらの梅サラダ 油揚げのすまし汁	英字ビスケット おしゃぶり昆布	ハヤシライス ゴーヤとツナのマヨ和え 春雨スープ
4 25	月	玄米入りご飯 みそカツ なすの土佐酢和え にらのすまし汁	玉葱とチーズのスコーン いりこ	玄米入りご飯 スズキのムニエル 小松菜のソテー じゃが芋のみそ汁 ブルーベリー
5 19	火	玄米入りご飯 鮭のパン粉焼き 冬瓜とベーコンの炒め煮 切り干し大根のみそ汁 ぶどう	おかかおにぎり おしゃぶり昆布	鶏肉ときのこの和風スパゲティ ラディッシュのマリネ 豆腐のスープ
6 20	水	チキン南蛮丼 きゅうりの浅漬け えんさいのみそ汁	黒ごませんべい	玄米入りご飯 鯖のチーズ焼き おくらの塩昆布和え なすのすまし汁
7 21	木	玄米入りご飯 カレイのきのこソース バンバンジー さつま芋のみそ汁 ブルーベリー	バナナマフィン いりこ	玄米入りご飯 生揚げと豚肉のケチャップ炒め ひじきのナムル モロヘイヤのみそ汁
8 22	金	玄米入りご飯 肉豆腐 じゃがたらこ 赤みそのみそ汁	おからのもちもちパン おしゃぶり昆布	さつま芋ご飯 揚げさばの甘辛煮 あじとわかめの酢みそ和え 冬瓜のすまし汁
9 30	土	ツナピラフ 春雨サラダ きのこスープ	豆乳ドーナツ いりこ	玄米入りご飯 コーンフレークチキン えんさいのゆずドレッシング かぼちゃのみそ汁
11 29	月 金	手作りポークカレーライス 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト	きな粉ラスク	モロヘイヤ納豆ご飯 ぶりの照り焼き かぶのごまマヨネーズ和え 高野豆腐のみそ汁 ぶどう
12 26	火	わかめ入り茶飯 あじの香味揚げ ラディッシュとチーズのサラダ 小松菜のみそ汁 ブルーベリー	12日:かぼちゃようかん おしゃぶり昆布 26日:誕生会おやつ	玄米入りご飯 豆腐入りミートローフ ビーフンの五目炒め えんさいのみそ汁
13 27	水	玄米入りご飯 鶏肉のさっぱり煮 チンゲン菜と油揚げの煮浸し モロヘイヤのみそ汁	クリームサンドクラッカー	玄米入りご飯 秋鮭のポテトグラタン きのこサラダ 生揚げのみそ汁
14 28	木	さんまご飯 かぼちゃと高野豆腐のそぼろ煮 おくらのすまし汁 バナナ	鬼まんじゅう いりこ	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げ わかめとしらすの酢の物 チンゲン菜のみそ汁

★25日のおやつ・夕食は夏祭りメニューになります。

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食) の合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 (ナトリウム量)
	乳児	753kcal	30.1g	24.3g	2.0g
	幼児	943kcal	37.7g	30.4g	2.5g