

## 令和4年度 9月 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     | 昼食   | おやつ                                | 夕食   |
|----------|--------|--|------------------------------------|--|
| 1<br>15  | 木      | 肉みそ丼 おくらの梅和え<br>わかめスープ<br>ぶどう                | 玉葱とチーズのスコーン<br>いりこ                 | 玄米入りご飯 鮭のタンドリー風<br>じゃが芋のきんぴら<br>高野豆腐のみそ汁       |
| 2<br>16  | 金      | 海苔の佃煮ご飯 いわしの香味焼き<br>えんさいの和風マヨ和え<br>生揚げのみそ汁   | ピザパン<br>おしゃぶり昆布                    | 玄米入りご飯 豆腐のまさご揚げ<br>モロヘイヤのネバネバサラダ<br>切り干し大根のみそ汁 |
| 3<br>17  | 土      | マーボー豆腐丼 春雨サラダ<br>おくらの中華スープ<br>ブルーベリー         | 芋けんぴ                               | 玄米入りご飯 スズキの梅焼き<br>なすの青じそドレッシング<br>さつま芋のみそ汁     |
| 5<br>29  | 月<br>木 | 玄米入りご飯 ぶりの磯辺揚げ<br>小松菜のクリームチーズ和え<br>しめじのみそ汁   | きなこ蒸しパン<br>いりこ                     | 玄米入りご飯 生揚げの五目煮<br>しまりのサラダ<br>ちくわのみそ汁 バナナ       |
| 6<br>20  | 火      | きのことチーズの手作りチキンカレーライス<br>海藻サラダ<br>ブルーベリーヨーグルト | バナナマフィン<br>おしゃぶり昆布                 | 玄米入りご飯 カレイの煮付け<br>きゅうりの中華和え<br>かぼちゃのみそ汁        |
| 7<br>21  | 水      | 玄米入りご飯 めだいの西京漬け<br>さつま芋サラダ<br>なすのすまし汁        | 玄米せんべい                             | ゆかりご飯 鶏手羽のさっぱり煮<br>えんさいの白和え<br>にらのみそ汁          |
| 8<br>22  | 木      | 玄米入りご飯 豆腐チャンプルー<br>トマトのマリネ<br>モロヘイヤのみそ汁 ぶどう  | ごま入り入りドーナツ<br>おしゃぶり昆布              | しらす納豆ご飯 鱈の幽庵焼き<br>きのことサラダ<br>しまりのみそ汁           |
| 9<br>30  | 金      | 秋鮭ご飯 肉じゃが<br>ハリハリ漬け<br>具沢山みそ汁                | にら入りお好み焼き<br>いりこ                   | 玄米入りご飯 鶏肉の塩麴唐揚げ<br>かぶの土佐酢和え<br>赤みそのみそ汁 ぶどう     |
| 10<br>24 | 土      | 豚丼<br>なすのゆずドレッシング<br>豆腐のみそ汁                  | 英字ビスケット<br>おしゃぶり昆布                 | 玄米入り飯 カジキのマヨネーズ焼き<br>冬瓜のそぼろ煮<br>じゃが芋のみそ汁       |
| 12<br>26 | 月      | 玄米入りご飯 さばのみそ煮<br>ひじきの煮物<br>えのきのすまし汁 バナナ      | ケチャップライスおにぎり<br>いりこ                | 玄米入りご飯 チーズ入りミートローフ<br>きゅうりの浅漬け<br>春雨スープ        |
| 13<br>27 | 火      | 大豆肉のトマトソース丼<br>コリンキーのコールスローサラダ<br>かぼちゃのポタージュ | ヨーグルトゼリー<br>おしゃぶり昆布<br>27日：誕生日会おやつ | さつま芋ご飯 あじの蒲焼き<br>えんさいの煮浸し<br>豚汁 ブルーベリー         |
| 14<br>28 | 水      | 玄米入りご飯 鱈の竜田揚げ<br>ラディッシュのごま和え<br>冬瓜のみそ汁       | クリームサンド<br>クラッカー                   | 玄米入りご飯 豆腐の肉みそグラタン<br>しまりの塩昆布和え<br>おくらのすまし汁     |

| 今月の<br>平均 | 乳児    |         | 幼児    |         |
|-----------|-------|---------|-------|---------|
|           | たんぱく質 | エネルギー   | たんぱく質 | エネルギー   |
|           | 30.2g | 767kcal | 37.8g | 960kcal |