

令和2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作成しました。

日	曜日	ひる	おやつ	よる
1 15	火	鯖の蒲焼き丼 卵の花炒り煮 おくらのみそ汁 ぶどう	かぼちゃのパウンドケー キ するめ	ゆかりご飯 鶏肉のマーマレード煮 わかめとしらすの酢の物 油揚げのみそ汁
2 16	水	玄米入りご飯 生揚げのそぼろあんかけ モロヘイヤの磯和え なすのみそ汁	牛乳あずき寒 おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 さばのごまだれがけ えんさいのソテー ちくわのすまし汁 ぶどう
3 17	木	玄米入りご飯 あじの竜田揚げ しまりのゆずドレッシング 切り干し大根のみそ汁	ツナマヨパン いりこ	高野豆腐のカレー丼 かぼちゃサラダ きのこスープ
4 18	金	焼きうどん 山東菜の梅和え にらのみそ汁	ひじきの炊き込みおにぎ り おしゃぶり昆布	玄米入りご飯揚 げいわしの甘辛ソース きゅうりとささ身の葱塩サラダ 具沢山みそ汁 バナナ
5 19	土	しらすピラフ じゃが芋とウインナーの洋風煮 冬瓜のすまし汁	むらさき芋ボーロ するめ	玄米入りご飯 豚肉のしょうが焼き モロヘイヤの塩昆布和え しめじのみそ汁
7 30	月 水	玄米入りご飯 ローストチキン エリンギとピーマンのソテー かぼちゃのポタージュ ぶどう	レーズン蒸しパン おしゃぶり昆布	えびといかの和風あんかけ丼 おくらと青しそのおかか和え わかめのみそ汁
8 29	火	玄米入りご飯 すずきのオーロラソース ハリハリ漬け えんさいのみそ汁	玉葱とベーコンのピザパン いりこ 29日：誕生会おやつ	マーボー豆腐丼 春雨サラダ にらの中華スープ ぶどう
9 23	水	手作りポークカレーライス 海藻サラダ ブルーベリージャムヨーグルト	みたらし芋もち するめ	玄米入りご飯 冬瓜とツナのグラタン なすのナムル 豆腐のみそ汁
10 24	木	モロヘイヤ納豆ご飯 カレイの煮付け ビーフンのマヨサラダ じゃが芋のみそ汁	バナナとクリームチーズのホットケ ーキ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 鶏肉の唐揚げ 山東菜と桜えびの和え物 かぼちゃのみそ汁
11 25	金	玄米入りご飯 豆腐ハンバーグ えんさいと油揚げの煮浸し えのきのみそ汁 ぶどう	コーンフレーククッキー	海苔の佃煮ご飯 ぶりの塩焼き じゃが芋のきんぴら いんげんのみそ汁
12 26	土	玄米入りご飯 鯖のバーベキューソース ひじきの煮物 小松菜のみそ汁	のりわかめせんべい するめ	みそ焼肉丼 いんげんとチーズのごま和え 生揚げのすまし汁
14 28	月	玄米入りご飯 鶏肉の照り焼き ゴーヤとちくわのマヨ和え 山東菜のみそ汁	きなこドーナツ いりこ	秋鮭ご飯 じゃが芋と高野豆腐のうま煮 きのこサラダ 赤みそのみそ汁 ぶどう

	乳児		幼児	
	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー
今月の平均	29.7 g	748 k cal	37.2 g	937 k cal