保護者殿

2023年9月

10月の献立

日 （曜日）	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰとなる食品	体の調子を整える食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ
2 （月）	**★にこにこ給食★** イカレモン風味フリッター	麻婆茄子 角揚げ煮付 枝豆 白菜おかか和え イカレモン風味フリッター ゼリー	豚挽肉 角揚げ イカ　粉カツオ	ご飯	白菜　椎茸 枝豆　茄子	320
3 （火）	**★にこにこ給食★** 肉じゃが	カリフラワー和風ドレッシング和え チキンナゲット 肉じゃが 人参甘煮 フルーツ	鶏肉　豚肉	ご飯　じゃが芋	カリフラワー　人参 貝割れ　コーン	302
4 （水）	唐揚げ	いんげん信田煮 厚焼玉子 蒟蒻煮付 蓮根胡麻和え 唐揚げ フルーツ	卵　鶏肉 刻み揚げ	ご飯　胡麻	いんげん　蓮根 人参	317
5 （木）	サーモンフライ	キャベツサラダ 大根コンソメ煮 ブロッコリー香り和え オニオンソテー サーモンフライ フルーツ ロールパン	蟹蒲鉾　鮭	パン	キャベツ コーン 大根 ブロッコリー	290
6 （金）	**★にこにこ給食★** スパゲッティナポリタン	小松菜ナムル 磯辺フライ スパゲッティナポリタン ウインナー フルーツ	イカ　ウインナー	スパゲッティ ご飯　胡麻	小松菜　牛蒡 マッシュルーム ピーマン	346
10 （火）	自分deそぼろ丼	牛蒡カレー炒め お月さまハムカツ 自分deそぼろ丼ゼリー	鶏肉　豚肉	ご飯	いんげん　玉葱 ピーマン　人参	314
11 （水）	**★にこにこ給食★** 鰆　塩焼き	ひじき炒め煮 南瓜煮付 半平煮付 青梗菜お浸し 鰆塩焼き フルーツ	刻み揚げ 半平 鰆	ご飯	南瓜　人参 青梗菜　椎茸	287
12 （木）	焼きそば	わかめ中華和え 紫芋コロッケ 焼きそば スナップエンドウゆかり和え フルーツ 食パン	豚肉	パン　胡麻 焼きそば麺 紫芋　じゃが芋	スナップエンドウ コーン　胡瓜	290
13 （金）	オムレツデミグラスソース	マカロニサラダ メンチカツフライドポテト オムレツデミグラスソース フルーツ	合挽肉　卵	ご飯　じゃが芋 マカロニ	胡瓜　玉葱	351
16 （月）	**★にこにこ給食★** とんかつ	キャベツ和風ドレッシング和え 高野豆腐薄口煮 蒟蒻煮付 野菜炒め とんかつ フルーツ	高野豆腐　豚肉	ご飯	ピーマン　キャベツ コーン 人参	308
17 （火）	チキン南蛮	もやしナムル チヂミ コーンソテー チキン南蛮 フルーツ	鶏肉　卵	ご飯　胡麻	ほうれん草 もやし ニラ　玉葱	353
18 （水）	照り焼きハンバーグ	蓮根味噌煮 大学芋 ウインナー ブロッコリー中華炒め 照り焼きハンバーグ フルーツ	ウインナー 鶏挽肉　豚挽肉	ご飯　さつま芋	蓮根　ピーマン ブロッコリー　椎茸	335
19 （木）	カニクリームコロッケ	枝豆サラダ 人参グラッセ ハムステーキ 小松菜ソテー カニクリームコロッケ ゼリー	ハムシーチキン カニ　卵	ご飯	枝豆　小松菜 玉葱　人参	336
20 （金）	イカ香味パン粉焼き	切干大根カレー炒め フライドポテト スイートコーン いんげんコンソメ煮 イカ香味パン粉焼き フルーツ	イカ　シーチキン	ご飯 じゃが芋	切干大根ピーマン スイートコーン いんげん	283
23 （月）	自分de天津飯	茎わかめ和え物 三角春巻 自分 de 天津飯 フルーツ	卵　鶏肉	ご飯　胡麻油 春雨 じゃが芋	胡瓜 キャベツ ニラ　しめじ	290
24 （火）	鰆　南部焼き	ビーンズサラダ ギョーザ 半平煮付 キャベツゆかり和え　鰆南部焼き フルーツ	半平　鰆	ご飯　じゃが芋 胡麻	キャベツ 玉葱 枝豆　インゲン豆	336
25 （水）	**★にこにこ給食★** ビビンバ麺	ひじき和風ドレッシング和え プチ肉まん ビビンバ麺 ほうれん草ナムル 杏仁豆腐	豚肉　鶏挽肉	ご飯　中華麺 胡麻	椎茸　貝割れ もやしほうれん草	350
26 （木）	チキンピカタ	カリフラワーカレー風味煮 スナップエンドウ香り和え ウインナー 白菜コンソメ煮 チキンピカタ フルーツ ツイストパン	鶏肉ウインナー 卵	パン	白菜　椎茸 カリフラワー ピーマン	285
27 （金）	エビフライ	ラタトゥイユ ミートボール 星形しんじょ ペンネソテー エビフライ ゼリー	エビ　鶏挽肉 すり身	ご飯 ペンネ	茄子　玉葱 トマト　ピーマン	366
30 （月）	味噌おでん	コールスローサラダ コーンたっぷりフライ 味噌おでん フルーツ	卵　半平	ご飯 じゃが芋	キャベツ　胡瓜 コーン	311
31 （火）	**★にこにこ給食★** かぼちゃ型ハンバーグ	大根五目煮 ブロッコリー胡麻和え さつま芋甘露煮 ビーフン炒め物 かぼちゃ型ハンバーグ フルーツ	鶏肉　豚肉	ご飯　胡麻 さつま芋 ビーフン	大根 ブロッコリー 南瓜　椎茸	323

10/10（火）は自分deそぼろ丼、10/23（月）は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけ致しません。