令和8年

9月 給食だより

◇エネルギー 510kcal
たんぱく質 22.5ｇ
脂質 15.0ｇ
鉄分 2.9ｍｇ
カルシウム 263ｍｇ
以上児

日	曜	献立名	主な材料	おやつ
1	火	ごはん、厚焼き玉子、ポテトサラダ 鯖入りせんべい汁、グレープフルーツ	米、卵、じゃが芋、きゅうり、人参、ハム、コーン、せんべい 鯖、ごぼう、しめじ、キャベツ、白滝、長ねぎ	ミルク ちくわパン
2	水	ごはん、ほっけの漬け焼き、切干大根のサラダ ほうれん草のみそ汁、バナナ	米、ほっけ、切干大根、人参、きゅうり、ハム、ほうれん草 椎茸、豆腐	ミルク アイス、お菓子
3	木	背割りロールパン、ポークチャップ、ツナサラダ ホワイトシチュー、ゴールドキウイ	ロールパン、豚肉、玉ねぎ、ツナ、キャベツ、きゅうり、人参 ベーコン、じゃが芋、玉ねぎ、牛乳	ミルク 和風きのこスパゲティ
4	金	ごはん、鱈フライ、チョレギサラダ 春雨スープ、オレンジ	米、鱈、卵、パン粉、レタス、きゅうり、パプリカ、海苔、春雨 カニカマ、万能ねぎ	ミルク 元気ヨーグルト、お菓子
5	土	ごはん、鶏肉のごま焼き、ひじきの煮物 水菜のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、ごま、ひじき、人参、さつま揚げ、筍、水菜 しめじ、豆腐	ミルク、コインチーズ さきいか、かりんとう
7	月	塩ラーメン、ぎょうざ、パイナップル	中華麺、わかめ、なると、メンマ、長ねぎ、餃子の皮 豚挽肉	麦茶 おかかおにぎり
8	火	きのこの炊き込みごはん、さんまみぞれ煮 マカロニサラダ、豆苗のみそ汁、牛乳	米、しめじ、舞茸、干椎茸、油揚げ、ごぼう、人参、さんま 大根、マカロニ、ハム、卵、きゅうり、豆苗、えのき、豆腐	ジョア ポテトガレット
9	水	ごはん、バーベキューチキン、コールスローサラダ さつま芋のみそ汁、バナナ	米、鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、さつま芋 人参、しめじ、豆腐、長ねぎ	ミルク カステラ、せんべい
10	木	シーフードカレーライス、福神漬、棒棒鶏 トマトと卵のスープ、グレープフルーツ	米、あさり、いか、えび、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ささ身 レタス、もやし、きゅうり、トマト、卵、玉ねぎ	ミルク レモンゼリー、せんべい
11	金	ごはん、はんぺんのふわふわ焼き、白菜のごま酢和え なすと油揚げのみそ汁、ゴールドキウイ	米、はんぺん、豆腐、ピーマン、カニカマ、白菜、きゅうり 人参、ごま、なす、油揚げ、しめじ、長ねぎ	ミルク サーターアンダギー
12	土	ごはん、カレイの煮付、れんこんの甘辛炒め いんげんとじゃが芋のみそ汁、バナナ	米、カレイ、れんこん、人参、ごま、いんげん、じゃが芋 豆腐	ミルク お菓子
14	月	ごはん、牛肉とごぼうの炒り煮、納豆サラダ きのこのみそ汁、ぶどうジュース	米、牛肉、ごぼう、人参、納豆、かまぼこ、きゅうり、コーン えのき、しめじ、舞茸、豆腐、万能ねぎ	ミルク 手作り源氏パイ
15	火	きつねうどん、なすとピーマンのみそ炒め、黄桃缶	うどん、かまぼこ、油揚げ、長ねぎ、なす、豚肉、ピーマン パプリカ、人参	麦茶 ふりかけおにぎり
16	水	ひじきご飯、サーモンフライ、チョップドサラダ お麸のみそ汁、グレープフルーツ	米、ひじき、人参、油揚げ、干椎茸、サーモン、パン粉 レタス、パプリカ、きゅうり、麸、豆腐、しめじ、万能ねぎ	牛乳 バナナロールケーキ
17	木	ごはん、照り焼きチキン、すき昆布の煮物 大根のみそ汁、オレンジ	米、鶏肉、すき昆布、人参、さつま揚げ、筍、大根、豆腐	ミルク プルーンヨーグルト、お菓子
18	金	ごはん、野菜オムレツ、小松菜のカニカマ和え なめこのみそ汁、ゴールドキウイ	米、卵、ブロッコリー、じゃが芋、人参、ベーコン、小松菜 カニカマ、なめこ、豆腐、長ねぎ	ミルク ジャムサンド
19	土	ごはん、さわらの西京焼き、もやしの酢の物 山東菜のみそ汁、バナナ	米、さわら、もやし、人参、きゅうり、ハム、山東菜、椎茸 豆腐	ミルク お菓子
24	木	ごはん、鯖のみそ煮、ほうれん草の海苔和え 里芋汁、オレンジ	米、鯖、ほうれん草、人参、海苔、里芋、ごぼう、舞茸 椎茸	ミルク グレープゼリー、せんべい
25	金	（お月見プレート）ごはん、ハンバーグ 水菜と竹輪のサラダ、ミネストローネ、りんご	米、合挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、チーズ、水菜、きゅうり 竹輪、パプリカ、マカロニ、じゃが芋、人参、ベーコン、トマト缶	カルピス うさぎスイートポテト
26	土	ごはん、ブリの照り焼き、キャベツサラダ 小松菜のみそ汁、バナナ	米、ブリ、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、椎茸、豆腐	ミルク、鉄ウエハース ごませんべい
28	月	ごはん、八宝菜、春雨サラダ もずくスープ、牛乳	米、豚肉、白菜、筍、人参、椎茸、かまぼこ、うずら卵 春雨、ハム、卵、きゅうり、もずく、えのき、万能ねぎ	スキムココア カスタードドッグ
29	火	ごはん、赤魚の煮付、大根サラダ チンゲン菜のみそ汁、バナナ	米、赤魚、大根、人参、きゅうり、チンゲン菜、椎茸、豆腐	ミルク、フルーチェ(ベリー) せんべい
30	水	ごはん、三色納豆、白菜の塩昆布和え、豚汁、りんご	米、納豆、ほうれん草、人参、かまぼこ、白菜、きゅうり、塩昆布 ごま、豚肉、じゃが芋、ごぼう、キャベツ、しめじ、長ねぎ	ミルク マシュマロサンド

※献立は都合により変更する場合があります

十五夜とは・・？

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。最初は単に月を楽しむ行事でしたが、次第にお米が無事にできたことを喜び、感謝する日として広まりました。月見では、団子やススキ、収穫物をお供えします。お供えは食べると力を分けてもらえると信じられています。おいしく実った収穫物に感謝しながら、きれいな夜空を楽しんでみてください。

秋の味覚で味覚を育てよう

秋は、さつまいも、きのこ、れんこん、梨など、おいしく栄養豊富な食材が旬を迎えます。旬の食材は香りや甘みが豊かで、子どもの味覚を育てるよい機会です。苦手な食材も、調理法を変えたり、家族と一緒に楽しく食べたりすることで、少しずつ食べられるようになることがあります。旬の味覚を取り入れ、季節を感じる食卓を楽しんでみてください。