



9月給食献立表



令和2年度
紅陽台ちどり保育園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 ウエハース	マーボー豆腐・ナムル・ししゃもフライ・手作りふりかけ	牛乳 小倉サンド
2	水	牛乳 ひとくちビス	魚の塩焼き・そうめんかぼちゃの和風サラダ・昆布豆・わかめのみそ汁	牛乳 ミックスフルーツ
3	木	牛乳 星たべよ	テンペ入りかき揚げ・土佐酢和え・トマト・麩のすまし汁	牛乳 小魚・小麦胚芽のクラッカー
4	金	牛乳 マンナ	ドライカレー・ポテトサラダ・ウインナー・りんご	牛乳 メロンパン
5	土	牛乳 ビスケット	焼きそば・きゅうりの酢の物・バナナ	牛乳 ビスケット
7	月	牛乳 きなこもち	揚げ鶏の甘辛ごま味・野菜のソテー・もずくのすまし汁・オレンジ	牛乳 フルーチェ
8	火	牛乳 エースコイン	肉じゃが・キャベツとひじきの和え物・納豆・梨	牛乳 きのコピザ
9	水	牛乳 あんぱんせんべい	秋鮭のムニエルバーベキュー風・かぼちゃサラダ・トマト・ワンタンスープ	牛乳 豆腐ドーナツ
10	木	牛乳 バナナ	豚汁・きゅうりとわかめの和え物・ひじきのふりかけ・チキンナゲット	牛乳 昆布・とんがりコーン
11	金	牛乳 プチスナック	鮭ごはん・鶏肉の磯辺揚げ・切り干し天根のごま和え 豆腐のすまし汁・パン缶	牛乳 生どら焼き
12	土	牛乳 ビスケット	豆乳スパゲティー・グリーンサラダ・りんご	牛乳 ビスケット
14	月	牛乳 ウエハース	千草焼き・ブロッコリーのゆかり和え・なめこ汁・バナナ	牛乳 クラッカーサンド
15	火	牛乳 ひとくちビス	炒り豆腐・青菜のおかか和え・あんぱんマンポテ・オレンジ(3未・ツナごはん)	牛乳 カルピス蒸しパン
16	水	牛乳 星たべよ	魚の生姜煮・きんぴらごぼう・かぼちゃのみそ汁・焼きのり	牛乳 きなこプリン
17	木	牛乳 マンナ	クリーム煮・青菜とコーンの和え物・ウインナー・もも缶	牛乳 ポップコーン
18	金	牛乳 ホームパイ	デミカツ丼・春雨サラダ・オレンジ	牛乳 チーズパインサンド
19	土	牛乳 ビスケット	冷やし五目うどん・磯和え・バナナ	牛乳 ビスケット
23	水	牛乳 味しらべ	筑前煮・昆布ピーマン・ミートボール・焼きのり	牛乳 キャラメルバナナケーキ
24	木	牛乳 バナナ	鶏肉のマリネ・スパゲティーソテー・えのき納豆・卵スープ	牛乳 きなこおはぎ
25	金	牛乳 エースコイン	ロコモコ丼・オニオンスープ・もも缶	牛乳 ごまクッキー
26	土	牛乳 ビスケット	八宝めん・グリーンポテト・バナナ	牛乳 ビスケット
28	月	牛乳 プチスナック	野菜たっぷりカレー風味煮・キャベツのごまサラダ・昆布佃煮・オレンジ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
29	火	牛乳 ぱりんこ	豚肉となすの味噌炒め・粉ふき芋・焼き春巻・パン缶	牛乳 ねぎともやしのチヂミ
30	水	牛乳 ハードビスケット	魚フライ・マカロニサラダ・トマト・パンプキンポタージュ	牛乳 牛乳もち

★ アレルギーのある方は、給食、おやつとも除去食や代替食で対応しています。



お米を食べよう！

お米の収穫の季節です。お米には、たんぱく質、ビタミン、脂肪など体を作る源になる栄養分が沢山含まれています。特にでんぷんは体内でブドウ糖に変化し、脳を活性化させる働きをします。おにぎり、混ぜご飯、丼ぶりものにしたりと、少し工夫を加える事で食が細い子どもご飯を食べやすくなります。ぜひ、旬のお米を美味しく頂きましょう。

【ツナごはん】
～今月の給食より～

＜材料＞ ・ツナ油漬缶 35g
・コーン(缶詰でも冷凍でも) 20g
・しょうゆ 小さじ1強

＜作り方＞ツナ缶は油を切る。コーンは冷凍であれば湯通しして、炊けたご飯にしょうゆと混ぜる。

※給食では3未児だけですが、子供達の好きな組み合わせですし、簡単に作れるのでお家でもぜひお試しください。今月はロコモコ丼やデミカツ丼といったメニューもあります。お楽しみに！