

りいべ保育園 9月献立表



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
	秋の食材に欠かせないキノコ。 食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に 含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う 優れものです。キノコを食べることで、 便通も良くなります。また、キノコはカリウムが 多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。 ・シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート ・エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。 歯ざわり抜群！ ・エノキタケ→アミノ酸がとて豊富です。			1	2	3
給食				ごはん 鶏肉のチリソース風 きゅうりの酢の物 ほうれん草と卵のふわふわスープ	ごはん 魚のゴマみそ焼き そぼろ納豆 すまし汁	ごはん 豚肉と野菜のとろみ炒め もやしの梅しそ和え お味噌汁
午前おやつ				きな粉蒸しパン	おやつ	おやつ
午後おやつ				おやつ	レモンチーズクッキー	おやつ
	5	6	7	8	9	10
給食	ごはん ささみのパン粉焼き グリーンサラダ トマトスープ	ごはん 鮭の南蛮漬け お味噌汁 バナナ	スティックパン ミートスパゲッティ オニオンスープ ぶどうゼリー	わかめご飯 塩肉じゃが 野菜の味噌マヨ和え りんご	ごはん 赤魚のホイル焼き いんげんの胡麻和え 豚汁	ごはん バーベキューチキン 野菜ソテー コーンクリームスープ
午前おやつ	おやつ	ヨーグルト	おやつ	コーンフレーク	おやつ	おやつ
午後おやつ	マーブルケーキ	おやつ	のりおにぎり	おやつ	ゴマ団子	おやつ
	12	13	14	15	16	17
給食	ごはん 鶏肉のピカタ きゅうりとツナの和え物 ポトフ	ごはん 魚のきのこあんかけ 磯香和え 梨	ごはん 豚肉の野菜巻き 和風和え お味噌汁	ごはん 和風梅チキン 五目金平 ニラ玉スープ	ごはん 鮭の黄金焼き オクラのおかか和え もずくスープ	そぼろ丼 紅白なます けんちん汁 チーズ
午前おやつ	野菜蒸しパン	おやつ	ジャムクラッカーサンド	おやつ	フルーチェ	おやつ
午後おやつ	おやつ	大学芋風パウンドケーキ	おやつ	フルーツサンド	おやつ	おやつ
	19	20	21	22	23	24
給食	 〈敬老の日〉 	ロールパン 魚のピザ風焼き マセドアンサラダ 南瓜のスープ	ゆかりごはん 味噌ラーメン ブロッコリーサラダ バナナ	ごはん 鮭の塩麴焼き ほうれん草のおぼろ和え お味噌汁	〈秋分の日〉 	ごはん 鶏肉のクリーム煮 きゅうりとコーンのサラダ オレンジ
午前おやつ		おやつ	蒸しいも	おやつ		おやつ
午後おやつ		おはぎ	おやつ	りんごのケーキ		おやつ
	26	27	28	29	30	
給食	ごはん からあげ しらすとトマトのサラダ お味噌汁	ごはん 鮭のタルタル焼き アスパラと野菜のソテー 星の子スープ	ビーフカレー コンソメスープ フルーツヨーグルト	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 豆腐の海老あん煮 お味噌汁	ごはん 魚の煮付け ひじきのサラダ 抹茶ババロア	
午前おやつ	マカロニきな粉	おやつ	じゃこトースト	おやつ	人参蒸しパン	
午後おやつ	せんべい	黒ごまチーズステック	おやつ	うずまきクッキー	おやつ	