



2020年9月ランチメニュー



今月の栄養量
 エネルギー：577kcal
 たんぱく質：21.4g
 脂質：17.8g
 食塩相当量：2.3g

旬の食材
 ・きのこ
 ・さんま
 ・ちんげん菜
 ・梨



※11日の食体験、24日の食育は5歳児さんが対象です。

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
		☆世界の料理☆			
	ごはん 豚肉と厚揚げのしぐれ煮 ブロッコリーのマヨ和え 大根と麩の味噌汁 ポップコーン 牛乳	ミネラルロール パッショビアンコ・イン・カルピオーネ ズッカ・サルターテ ミネストローネ ファルファッレ・ア・ラ・クレマ 牛乳	ごはん さんまの竜田揚げ 切干大根の和え物 きのこ汁 プリンとぼりんこ 牛乳	ごはん チンジャオロース 青のりポテト 卵スープ メイプルトースト 牛乳	かやくうどん 南瓜煮 チーズ 紅茶ケーキ 牛乳
7	8	9	10	11	12
		☆重陽の節句☆		☆食体験：ホットドック☆	
ごはん 白身魚の煮付け 切干大根サラダ さつま芋と玉葱の味噌汁 黒糖わらび餅 牛乳	ごはん 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ しめじと青菜のすまし汁 ジャムサンド 牛乳	菊のちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 わかめと手まり麩のすまし汁 アップルケーキ 牛乳	ごはん 肉じゃが いんげんのごま和え えのきともやしの味噌汁 ココアちんすこう 牛乳	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草の納豆和え わかめと玉葱の味噌汁 ホットドック 牛乳	スパゲティナポリタン 貝だくさんスープ ゼリー パウムクーヘン 牛乳
14	15	16	17	18	19
				☆お誕生日会☆	
ごはん 鶏肉の照り焼き みぞれブロッコリー 豆腐とほうれん草の味噌汁	ごはん 豚肉の味噌炒め 高野豆腐の卵とじ 大根と小松菜のすまし汁	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 オレンジ おにぎりとレバーの甘辛煮 お茶	アマランサスごはん 和風煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え わかめとえのきの味噌汁 コーンフレーク 牛乳	カラフルピラフ 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ ブロッコリーとプチトマト コンソメスープ お祝いケーキ オレンジジュース	ビーファン炒め 貝だくさんスープ りんご 牛乳ケーキ 牛乳
21	22	23	24	25	26
☆敬老の日☆	☆秋分の日☆		☆食育：ちんげん菜☆		
		カレーライス ひじきサラダ パイン缶 クラッカーサンド 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ちんげん菜のスープ オレンジゼリーとほかうけ 牛乳	ごはん 白身魚の南部焼き ほうれん草のお浸し うす揚げともやしの味噌汁 五平もち お茶	焼きそば 貝だくさん味噌汁 オレンジ 紅茶ケーキ 牛乳
28	29	30			
麦ごはん 豆腐の肉味噌かけ いんげんのおかか和え 玉葱とほうれん草のすまし汁 豆乳きな粉餅 牛乳	ごはん チーズミートなす 大根サラダ わかめとコーンのスープ 梨と麩のラスク 牛乳	きのこごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 南瓜とキャベツの味噌汁 シュガートースト 牛乳			