

日	曜	主 食	副 食	お や つ	
			共 通	午前(未満児)	午後(共通)
1	月	ご飯	魚のきのこあんかけ カミカミサラダ バナナ 厚揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつま芋のつき揚げ
2	火	ご飯	ポークソテー ブロッコリーのごま和え ミニゼリー 冬瓜のスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★フレンチトースト
3	水	ご飯	肉じゃが チーズキャッチ ミニトマト 梨 そうめんスープ	牛乳 お菓子	牛乳 アイスcream
4	木	ご飯	鮭のムニエル マカロニサラダ オレンジ 南瓜のポタージュ	牛乳 お菓子	牛乳 ★あべかわ団子
5	金	ご飯	チーズカレー スティックサラダ もも缶 きのことスープ	牛乳 ★ジャムパン	牛乳 おまんじゅう
6	土	ロールパン	冷やしひじき麺 シャウエッセン キウィ 豆腐のスープ	牛乳 ★黒糖蒸しパン	牛乳 お菓子
8	月	ご飯	さばの香草パン粉焼き ブロッコリーのピーナッツ和え 梨 コンソメスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツヨーグルト
9	火	鮭と枝豆の混ぜご飯	豆腐入り卵焼き わかめとじゃこの酢の物 パイナップル 豚汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★アーモンドケーキ
10	水	ご飯	麻婆春雨 えびシューマイ キウィ わかめスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★さつまいもスコーン
11	木	ご飯	白身魚のごま焼き 納豆の中華和え バナナ 茄子の味噌汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 丸ボーロ
12	金	(誕生会) さつまいもごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ オレンジ 冬瓜の味噌汁		牛乳 お菓子	牛乳 ★りんごパイ
13	土	食パン	ちゃんぽん 春巻き かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 お菓子
16	火	ご飯	チキンタッカルビ 野菜とひじきのナムル バナナ 餃子スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★フルーツゼリー
17	水	にんじんご飯	干し大根とじゃが芋の煮物 チキンナゲット キウィ 春雨スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スキムミルククッキー
18	木	ご飯	鮭の西京焼き 和風ポテトサラダ オレンジ 卵スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★ナッツバナナマフィン
19	金	ご飯	三色丼 枝豆 もも缶 豆腐のスープ	牛乳 ★あべかわマカロニ	牛乳 お菓子
20	土	ロールパン	醤油ラーメン メンチカツ キャベツと天ぷらの炒め物 パイナップル	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 ヨーグルト
22	月	ご飯	サバの蒲焼 春雨サラダ オレンジ きこの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
24	水	ご飯	鶏マヨ焼き かぼちゃとブロッコリーのサラダ りんご 野菜スープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイートポテト
25	木	きのこおこわ	野菜の豚肉まき れんこんのツナマヨサラダ ミニゼリー かき玉スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ポップコーン
26	金	カレーライス	ビーフカレー スティックサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 ★メロンパン	牛乳 クリームまんじゅう
27	土	ご飯	さばの竜田揚げ ほうれんそうとひじきのサラダ オレンジ 豆腐の味噌汁	牛乳 ★フルーチェ	牛乳 お菓子
29	月	ハンバーガー ご飯	ハンバーグ フライドポテト ミニゼリー コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 ★人参パンケーキ
30	火	ご飯	魚のフライタルタルソースかけ あっさりサラダ りんご かぼちゃの味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳 ★ツナマヨコーンパン

※都合により献立を変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです(その他のお菓子は全て無添加です)
アレルギー(卵・乳製品他)を含む場合は完全除去または代替え給食で対応します。

9月に旬を迎える果物にぶどうがありますが、誤嚥の危険があるという国からの通達のため給食での提供はしていません。
これからも事故防止の取り組みに努めていきますので、ご理解いただけますようお願いいたします。



食欲の秋を楽しもう！

秋は、「食欲の秋」「実りの秋」と言われるように、新米やさつまいも、大根やかぶどの根菜やしいたけやマッシュルームなどのきのこ、その他に果物などたくさんの食材が旬を迎えます。
まだまだ暑い日々は続きますが、旬のおいしいものを食べて食欲の秋を楽しみましょう！



サバの竜田揚げ

〈材料〉

サバ 2切
◎醤油 大さじ2
◎酒 大さじ2
◎しょうが(チューブでも) 小さじ1/2
◎にんにく(チューブでも) 小さじ1/2
片栗粉 大さじ3

〈作り方〉

- ①しょうがとにんにくはすりおろす。◎を合わせてよく混ぜる。
- ②サバを食べやすい大きさに切り、1に漬け込み10～20分程待つ。
- ③片栗粉をまぶし、フライパンに油を多めにひき、中火で揚げ焼きにする。
- ④両面をこんがり焼いたら出来上がり☆彡

みんな大好きな
お魚メニュー！

