

9月(第2週目)の給食

9月8日(月)

- ・ごはん
- ・炒り豆腐
- ・かぼちゃのソテー
- ・豆乳みそ汁
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
鶏ミンチ・豆腐・豆乳・みそ
いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・植物油・砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
人参・玉ねぎ・干し椎茸
いんげん・南瓜・えのき・キャベツ

9月9日(火)

- ・ゆかりごはん
- ・鶏肉と野菜の甘辛和え
- ・冬瓜の
豆乳コーンスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
鶏肉・豆乳・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・ごま・片栗粉・植物油・
はちみつ

●体の調子を整える●
なす・南瓜・コーン・冬瓜・人参
ねぎ

9月10日(水)

親子遠足

9月11日(木)

- ・ごはん
- ・甘酢そぼろ炒め
- ・わかめスープ
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豚ミンチ・豆腐・わかめ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・植物油
砂糖・片栗粉

●体の調子を整える●
人参・いんげん・玉ねぎ

9月12日(金)

- ・さつまいもごはん
- ・豆腐つくね
- ・ほうれん草と人参の
ごまマヨネーズ和え
- ・いりこ



●血や肉をつくる●
豆腐・鶏ミンチ・いりこ

●熱や力の素になる●
金芽米・さつまいも・片栗粉
植物油・砂糖・マヨネーズ・ごま

●体の調子を整える●
玉ねぎ・ほうれん草・人参