

給食メニュー 2023年9月

西宮こもれびキンダーガーデン



月	火	水	木	金	土
				2023.09.01	2023.09.02
				梅おかかごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 魚の昆布蒸し じゃが芋と大豆のゴマ煮 果物 りんごのハウトケーキ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 牛乳 ヨーグルト レーズン
2023.09.04	2023.09.05	2023.09.06	2023.09.07	2023.09.08	2023.09.09
ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) なすズッキーニ味噌炒め きゅうりとツナの酢の物 トマト納豆 南部せんべい ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) 魚の竜田揚げ ほうれん草おひたし 冷奴 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 おくらとトマトの中華サラダ 金時豆 大豆チーズ焼き レーズン	ごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 魚のおろし煮 切り干し大根のりナムル キャベツ納豆 大芋 玄米おかき	梅おかかごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 魚の塩麹焼き きんぴられんこん 果物 玄米ゴマせんべい レーズン	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ほん煎餅 ちりめんじゃこ
2023.09.11	2023.09.12	2023.09.13	2023.09.14	2023.09.15	2023.09.16
ごはん 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) 魚の塩麹トマトソース ブロッコリー醤油麹胡麻和え コーン納豆 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・しめじ・ごま) 鶏の塩麹焼き 大豆の洋風炒め煮 きゅうりスティック きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (豆腐・白菜) 魚のソテー味噌ソース ブロッコリーと人参のごま和え 果物 ちりめんおにぎり	ごはん 味噌汁 (小松菜・人参・ごぼう) 魚のゴマ味噌がけ しらすとよもぎの粉ふき芋 人参納豆 ミックスジュース 玄米ほん煎餅	鶏ひじきませごはん 味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) 高野豆腐のツナそぼろ 果物 サラダチキン スティック野菜	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 果物 牛乳 ヨーグルト レーズン
2023.09.18	2023.09.19	2023.09.20	2023.09.21	2023.09.22	2023.09.23
祝日	梅おかかごはん 味噌汁 (あおさ・じゃが芋) 鶏と大根オムレツ・筑前煮 ブロッコリーと人参のごま和え しらす みかんヨーグルト プルーン	雑穀ごはん 味噌汁 (なす・豆腐) 魚チャンチャン焼き さつま芋の甘煮 果物 蓮根とニラのおやき	ごはん 鶏ひき肉のにらスープ 魚のしょうが煮 きゅうりの塩昆布漬け しらす海苔納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 鶏のさっぱり煮 塩麹ポテトサラダ 果物 焼塩せんべい	祝日
2023.09.25	2023.09.26	2023.09.27	2023.09.28	2023.09.29	2023.09.30
ごはん 味噌汁 (わかめ・玉ねぎ) キャベツ豚肉和風蒸し煮 もずくときゅうりの酢の物 おくら納豆 ふかし芋	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・厚揚げ) 筑前煮 しらすきゅうりポン酢 ワカメとツナの炒め物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) 魚のカレームニエル かぼちゃ胡麻和え 小松菜のツナ和え わかめうどん	ごはん 味噌汁 (もずく・豆腐) 魚の煮つけ きゅうりと大豆塩昆布炒め トマト納豆 みかん寒天 プルーン	ごはん わかめとコーンのスープ 大葉の鶏豆腐つくね 人参しりしり 果物 お月見よもぎ米粉クッキー	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
<p><今月の予定></p> <p>9/8 (金) 食育の日「根菜(咀嚼)」…人参やごぼうなどの根菜を食べると、噛む力がつきますよ!</p> <p>9/15 (金) お料理の日「味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま)」…みんなが大好きなお味噌汁をつくります。</p> <p>9/29 (金) お月見 (十五夜) です。お月見クッキーをいただきます。</p>					



*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。