

給食メニュー 2023年10月

西宮こもれびキンダーガーデン



2023. 10. 02	2023. 10. 03	2023. 10. 04	2023. 10. 05	2023. 10. 06	2023. 10. 07
ごはん 味噌汁 (キャベツ・しめじ・ごま) 魚のおろし煮 ピーマンツナ炒め わかめ納豆 寒天人参オレンジゼリー 玄米おかき	梅おかかごはん 味噌汁 (豆腐・わかめ) 魚の塩麹焼き 小松菜のツナ和え 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (なす・ねぎ) 高野豆腐と梅おかかチャンプル もずくときゅうりの酢の物 果物 りんご入り芋きんとん ちりめんじゃこ	ごはん ザワークラウトスープ 鮭のソテー ブロccoliと人参のごま和え 大根納豆 南部せんべい プルーン	ごはん 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) 魚のハーブムニエル わかめトマト醤油麹サラダ 青のり粉ふき芋 ウィナーとザワークラウト炒め	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト レーズン
2023. 10. 09	2023. 10. 10	2023. 10. 11	2023. 10. 12	2023. 10. 13	2023. 10. 14
祝日	鶏ごぼうの釜めし 味噌汁 (じゃが芋・あおさ) 魚とピーマンの味噌炒め トマトとわかめのサラダ きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 野菜スープ 魚のソテー味噌ソース ひじきの煮物 蒸し豆じゃこ和え ふかし芋 レーズン	ごはん 味噌汁 (レタス・人参・豆腐) 魚の昆布蒸し ブロccoli醤油麹胡麻和え 梅おかか納豆 人参おからケーキ	*さつま芋ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え 果物 焼塩せんべい	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. 10. 16	2023. 10. 17	2023. 10. 18	2023. 10. 19	2023. 10. 20	2023. 10. 21
ごはん 味噌汁 (もずく・えのき) 魚チャンチャン焼き おくらかつお節和え コーン納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・白菜) 大豆ことことトマト きゅうりとツナの酢の物 果物 みかんヨーグルト プルーン	雑穀ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚の塩麹トマトソース かぼちゃとツナの塩煮 しらす きつねうどん	ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ) 魚の塩麹焼き 刻み昆布の煮物 人参納豆 大学芋 玄米ほん煎餅	梅おかかごはん 味噌汁 (白菜・えのき・ごま) 鶏のカレー醤油煮 しらすきゅうりポン酢 果物 米粉の和風ケーキ	ごはん 具だくさん豚汁 しらす海苔納豆 牛乳 果物 ヨーグルト レーズン
2023. 10. 23	2023. 10. 24	2023. 10. 25	2023. 10. 26	2023. 10. 27	2023. 10. 28
ごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ) 豆腐と鶏肉味噌煮 切干大根のナムル キャベツ納豆 サラダチキン きゅうりスティック	梅おかかごはん 味噌汁 (もずく・豆腐) 魚のカレームニエル しらすとよもぎの粉ふき芋 果物 バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 きゅうりスティック梅肉添え しらす かぼちゃパン 果物	ごはん 味噌汁 (豆腐・あおさ) 魚の煮つけ ほうれん草おひたし トマト納豆 玄米ゴマせんべい レーズン	ごはん 味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ) 白身魚と豆腐あんかけ ピーマンツナ炒め 金時豆 柿のメープルごま絡め プルーン	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
2023. 10. 30	2023. 10. 31				
ごはん 豆腐とねぎのスープ 魚のゴマ味噌がけ もずくときゅうりの酢の物 おくら納豆 わかめツナおにぎり	ごはん 味噌汁 (豆腐・白菜) 鶏のさっぱり煮 塩麹ポテトサラダ 果物 みかんヨーグルト プルーン				
<p><今月の予定> 10/6(金)食育の日「芋」…じゃが芋、さつま芋、食物繊維たっぷりのお芋のお話をします。 10/13(金)お料理の日「さつま芋ごはん」…さつま芋が美味しい季節。さつま芋入りのごはんをつくります。 10/25(水)ハロウィン…おやつに、かぼちゃパンをいただきます。</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。