

# 給食メニュー 2024年10月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
	2024. 10. 01	2024. 10. 02	2024. 10. 03	2024. 10. 04	2024. 10. 05
	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 魚と野菜塩麹蒸し ブロッコリー・醤油麹胡麻和え	雑穀ごはん ザワークラウトスープ 魚のカレームニエル 人参とピーマンのきんぴら 冷奴	ごはん 味噌汁 (キャベツ・えのき・ごま) 魚の昆布蒸し かぼちゃのそぼろ煮 梅おかか納豆	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) 高野豆腐と梅おかかチャンプル じゃが芋人参のきんぴら 柿	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物
	バナナヨーグルト	南部せんべい	ウインナーとザワークラウト炒め	玄米ゴマせんべい レーズン	玄米おかき ちりめんじゃこ
2024. 10. 07	2024. 10. 08	2024. 10. 09	2024. 10. 10	2024. 10. 11	2024. 10. 12
ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) 鶏肉のおろし煮 人参胡麻サラダ 梅おかか納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	鶏ひじきませご飯 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 魚の竜田揚げ 金時豆	雑穀ごはん 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) カレー肉豆腐 ピーマンツナ炒め 果物	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 魚の煮つけ ちくぜんに わかめ納豆 ふかし芋 牛乳	ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 魚のおろし煮 ブロッコリーと人参のごま和え しらす 玄米おかき ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
	ミックスヨーグルト レーズン	柿・リンゴのメープルごま絡め プルーン			
2024. 10. 14	2024. 10. 15	2024. 10. 16	2024. 10. 17	2024. 10. 18	2024. 10. 19
休園日	梅おかかごはん 味噌汁 (ほうれん草・玉ねぎ・ごま) 魚のしょうが煮 ワカメとツナの炒め物 お誕生日ケーキ	雑穀ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) 塩麹ニラレバ 人参しりしり 果物 みかんヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 人参じゃこ炒め コーン納豆 りんご寒天 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) 魚チャンチャン焼き 小松菜とツナの塩昆布和え 南部せんべい	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2024. 10. 21	2024. 10. 22	2024. 10. 23	2024. 10. 24	2024. 10. 25	2024. 10. 26
ごはん 味噌汁 (豆腐・ねぎ・わかめ) 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 コーン納豆 お粥 (しらす・梅おかか) サラダチキン	梅おかかごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・あおさ) 魚のゴマ味噌がけ ニラもやし重ね蒸し	雑穀ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・ごぼう) キャベツ豚肉和風蒸し煮 トマトとわかめのサラダ 果物 りんごのコンポート 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・ごま) 鶏肉の梅味噌煮 かぼちゃ胡麻和え しらす海苔納豆 大学芋 プルーン	ツナ大豆ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) 鶏じゃがよもぎ風味 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2024. 10. 28	2024. 10. 29	2024. 10. 30	2024. 10. 31		
ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・ごま) 魚の醤油麹焼き バンバンジー 梅おかか納豆 りんごのパウンドケーキ	ごはん 味噌汁 (あおさ・じゃが芋・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 人参とピーマンのきんぴら たくあん きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (もずく・えのき・ごま) 魚の塩麹焼き ほうれん草のカレー風味炒め しらす 米粉かぼちゃケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 鮭とねぎの味噌焼き きゅうりスティック梅肉添え 大根納豆 ぶどうゼリー 玄米ゴマせんべい		
<p>&lt;今月の予定&gt;</p> <p>10月 4日 (金) 食育「柿」…秋の果物・柿にはビタミンCがいっぱいです。</p> <p>10月11日 (金) お料理「ブロッコリーと人参のごま和え」…すりこぎを使ってゴマをすりませます。</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。

30日 (水) おやつ  
「米粉かぼちゃケーキ」