

給食メニュー 2025年9月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2025. 09. 01	2025. 09. 02	2025. 09. 03	2025. 09. 04	2025. 09. 05	2025. 09. 06
ごはん 味噌汁 (もやし・油揚げ・ごま) 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 梅のり納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゃこ	そうめん 鶏の塩麴焼き 塩麴ポテトサラダ 果物 みかんヨーグルト プルーン	雑穀ごはん 味噌汁 (さつま芋・厚揚げ・ごま) 魚の塩麴トマトソース 人参しりしり 冷奴 米粉バナナケーキ	ごはん 味噌汁 (かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚のソテー味噌ソース 大豆ツナサラダ おくら納豆 ぶどうゼリー 玄米おかき	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・ごぼう) 鶏とゴボウのさつと煮 きんぴられんこん しらす 南部せんべい	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
2025. 09. 08	2025. 09. 09	2025. 09. 10	2025. 09. 11	2025. 09. 12	2025. 09. 13
ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) 魚の塩焼き もずくときゅうりの酢の物 コーン納豆 ミックスジュース 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 人参胡麻サラダ フルーツヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 鶏のカレー醤油煮 おくら梅かつお節和え 果物 かぼちゃのパウンドケーキ	ごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) 魚とピーマンの味噌炒め かぼちゃとツナの塩煮 わかめ納豆 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁 (小松菜・玉ねぎ・ごま) 魚の照り焼き しらすとよもぎの粉ふき芋 トマト お誕生日ケーキ	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
2025. 09. 15	2025. 09. 16	2025. 09. 17	2025. 09. 18	2025. 09. 19	2025. 09. 20
休園日	鶏ごぼうの釜めし 味噌汁 (もずく・豆腐・玉ねぎ) 魚の塩麴焼き おくらとトマトの中華サラダ きな粉ヨーグルト 果物	雑穀ごはん 味噌汁 (ほうれん草・人参・わかめ) 豚しゃぶしゃぶ塩麴風味 青のり粉ふき芋 果物 みかん寒天 南部せんべい	ごはん 味噌汁 (人参・玉ねぎ・あおさ) 魚のしょうが煮 かぼちゃ胡麻和え コーン納豆 ふかし芋 牛乳	梅おかかごはん 味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) 鶏のさっぱり煮 大豆ことことトマト 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
2025. 09. 22	2025. 09. 23	2025. 09. 24	2025. 09. 25	2025. 09. 26	2025. 09. 27
ごはん 味噌汁 (なす・玉ねぎ・ごま) 魚の醤油麴焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 芋おはぎ	休園日	雑穀ごはん 味噌汁 (豆腐・玉ねぎ・あおさ) 魚の照り焼き ワカメとツナの炒め物 金時豆 人参おからケーキ	ごはん 味噌汁 (ブロッコリー・人参・あおさ) 魚のゴマ味噌がけ トマト しらす海苔納豆 かぼちゃのメープルごま絡め 醤油せんべい	野菜うどん 魚の竜田揚げ 高野豆腐のツナそぼろ 果物 玄米ゴマせんべい プルーン	カレーライス おろし人参ツナ ヨーグルト 牛乳 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
2025. 09. 29	2025. 09. 30				
ごはん 味噌汁 (豆腐・キャベツ・ごま) 魚の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 コーン納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ・わかめ) 魚と野菜塩麴蒸し 人参とピーマンのきんぴら 冷奴 バナナヨーグルト				
<p><今月の予定></p> <p>9月 5日 (金) 食育「根菜」…人参・蓮根・ごぼう等の根菜類は、食物繊維がたっぷりで腸内環境を整えてくれます。</p> <p>9月19日 (金) お料理「豆腐とキャベツの味噌汁」…子ども達が大好きなお味噌汁をつくります。</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。