



★今月のお弁当の日は
26日です。
★15日は麦飯カレーに
なります。



まだまだ残暑が厳しいですが、日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節になりました。涼しくなると子どもたちの食欲も少しずつ高まってきますが、夏の疲れが出て体調をくずす心配もあります。食事をしっかり食べることができるよう配慮しましょう。

(給食目標)
秋の味覚を味わう

食事をバランス良く
食べよう



秋の食材



- ★ さつまいも…(食物繊維、ビタミンC、やらピン、カリウム)
- ★ 里芋 …(カリウム、銅)
- ★ さんま …(EPA、DHA、ビタミンD)
- ★ 梨 …(アミノ酸、プロテアーゼ、カリウム)
- ★ ぶどう…(ポリフェノール、アントシアニン、レスベラトロール)
- ★ きのこと…(食物繊維、ビタミン、ミネラル)

今月のメニューより ♥鮭のみそバター焼き(4人分)♥

<材料> 鮭4切れ(50g)

<調味料> みそ(40g) 酒(15g) 砂糖(5g) 溶かしバター(20g)

<作り方> ①鮭の骨を取っておきます。

②ボールに調味料を混ぜあわせませす。

③鮭に調味料を入れ30分程度漬けこみます。

④180℃予熱したオーブンに入れ15分位焼きませす。

⑤こんがり焼き色がついたら出来上がり!



令和5年 予定献立



| 9月 | | 主食 及び 献立名 | 3時のおやつ | 未満児追加 |
|----|-----|-------------------|----------|-------|
| 11 | 月 | ごはん ポークソテーの和風ソース | 牛乳 | 牛乳 |
| 25 | | 添え野菜 大根のみそ汁 | 焼きいも | チーズ |
| 12 | 火 | ごはん 魚のマヨネーズ焼き | 牛乳 | ヨーグルト |
| 13 | | ほうれん草の和え物 ベーコンスープ | 梨・お菓子 | |
| 27 | 水 | ごはん 筑前煮 | お茶 | 牛乳 |
| 14 | | きゅうりの和え物 玉ねぎのみそ汁 | おはぎ | バナナ |
| 28 | 木 | ごはん 白身魚のフライ | 牛乳 | 牛乳 |
| 1 | | トマトの甘酢漬け 白菜のみそ汁 | リンゴ・お菓子 | 卵ボーロ |
| 29 | 金 | ごはん 牛肉とキャベツのプルコギ | 牛乳 | 牛乳 |
| 2 | | えのきのスープ オレンジ | パインケーキ | ビスケット |
| 16 | 土 | パン ミートスパゲティ | 牛乳 | 牛乳 |
| 30 | | たまごスープ | バーム | おかし |
| | | オレンジ | クーヘン | |
| 4 | 月 | ごはん 里芋の煮ころがし | お茶 マカロニ | 牛乳 |
| 5 | | かみかみサラダ もやしのみそ汁 | あべかわ | チーズ |
| 19 | 火 | ごはん チキン南蛮 | ミルク バナナ | ヨーグルト |
| 6 | | 添え野菜 野菜スープ | かりかりいりこ | |
| 7 | 水 | ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 | 牛乳 | 牛乳 |
| 21 | | りんごのサラダ 小松菜のみそ汁 | ホットケーキ | せんべい |
| 8 | 木 | ごはん 三色揚げ 添え野菜 | お茶 クッキー | 牛乳 |
| 22 | | かぼちゃのみそ汁 | カップヨーグルト | クッキー |
| 9 | 金 | ごはん 鮭のみそバター焼き | 牛乳 | 牛乳 |
| 20 | | こぎつねサラダ 中華スープ | クラッシュゼリー | ビスコ |
| 9 | 土 | ごはん マーボーなす | 牛乳 | 牛乳 |
| 20 | | 豆腐のみそ汁 オレンジ | ブッセケーキ | 卵ボーロ |
| 20 | 誕生会 | お月見ハヤシライス ウィンナー | 牛乳 | 牛乳 |
| | | フライドチキン スパゲティサラダ | ロールケーキ | せんべい |
| | | 添え野菜 オレンジ ミニゼリー | | |

|

|