令和３年　９月　給食献立表

桂 堂 学 園

月	火	水	木	金	土
		1日 なすと 鶏肉のみぞれ煮 キャベツと 人参のなめ茸和え 玉ねぎと 油揚げのみそ汁 オレンジ	2日 ぽんぽこうどん かぼちゃサラダ バナナ	3日 ほっけの塩焼き 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ ゼリー	4日 じゃが芋と 厚揚げの煮物 きゅうりと しらすの酢の物 豆腐と ねぎのみそ汁 りんご
6日 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 春雨の中華和え もずくスープ オレンジ	7日 親子丼 和風サラダ なすと大葉のみそ汁 梨	8日 プルコギ 4色ナムル じゃが芋と 玉ねぎのみそ汁 ゼリー	9日 塩焼きそば 大根サラダ ニラ玉スープ バナナ	10日 さんまのオレンジ煮 ほうれん草と きのこのソテー 大根と 人参のみそ汁 豆乳プリン	11日 かぼちゃコロッケ ごぼうと ササミのサラダ トマトと卵のスープ りんご
13日 スペインオムレツ 水菜と カニカマのサラダ 大根と しめじのみそ汁 梨	14日 マーボー丼 きゅうりと ちくわのマヨ和え 玉ねぎと わかめのみそ汁 オレンジ	15日　パンの日 胚芽ロールパン チキンのカラフル ケチャップソテー 野菜の重ね煮 チーズの ふわふわスープ りんご	16日 カレーうどん レタスサラダ バナナ	17日 鮭フライ 切干大根と きゅうりのさっと和え キャベツと 豆腐のみそ汁 ゼリー	18日　手作り弁当
20日　敬老の日 	21日 豚丼 海藻サラダ ふのりと 豆腐のみそ汁 オレンジ	22日 ナポリタン ブロッコリーと 卵のサラダ めかぶスープ バナナ	23日　秋分の日 	24日 カレイの煮付け 小松菜と もやしのゴマ和え 豚汁 梨	25日 なすと 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりと カニカマの酢の物 玉ねぎと 油揚げのみそ汁 ゼリー
27日 豚肉とエリンギの 甘みそ炒め 春雨の中華和え もやしと ニラのみそ汁 オレンジ	28日　誕生会 人参ピラフ カラフル鶏バーグ マカロニサラダ キャベツと 卵のスープ ケーキ	29日 さつま芋カレー ツナコーンサラダ わかめスープ りんご	30日 しょうゆラーメン 野菜の重ね煮 バナナ	毎日提供 昼…主食 牛乳	

給食だより

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、 きのこ類に共通していえるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。 子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可 欠なビタミンＤと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンＢ２を同時に含みます。 きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、 グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。