

給食メニュー 2021年10月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
				2021.10.01	2021.10.02
				ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 魚のゴマ味噌がけ かぼちゃのそぼろ煮 ミニトマト納豆 さつま芋のりんご煮 ちりめんじゃこ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.10.04	2021.10.05	2021.10.06	2021.10.07	2021.10.08	2021.10.09
梅おかかごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 魚の昆布蒸し 大豆のツナ煮 ほうれん草もやし胡麻和え スティック野菜 玄米ぼん煎餅	ごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚の醤油麹焼き カレー風味のジャーマンポテト きのこソテー かぼちゃのメーグルごま絡め ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・ごま) 豆腐と鶏肉味噌煮 ほうれん草おひたし わかめ納豆 豆乳寒天 果物	ごはん 味噌汁(ブロッコリー・人参・ごま) 魚の煮つけ 蒸し豆ベーコン トマト みかんヨーグルト 玄米ゴマせんべい	ごはん 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) キャベツ豚肉和風蒸し煮 ワカメとツナの炒め物 柿 大学芋 焼塩せんべい	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ゴマせんべい ちりめんじゃこ
2021.10.11	2021.10.12	2021.10.13	2021.10.14	2021.10.15	2021.10.16
ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 ブロッコリーと人参のごま和え きな粉ヨーグルト 玄米おかき	豚とキャベツのオムレツ煮 味噌汁(なす・豆腐) しらす入り粉ふき芋 きゅうりの塩昆布漬け お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) 魚の塩麹焼き 人参と大豆の味噌炒め トマト ぶどうゼリー 玄米ゴマせんべい	梅おかかごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごま) 魚のしょうが煮 大豆のカレー炒め スティック野菜 南部せんべい 果物	ごはん *味噌汁(レタス・しめじ・鶏ひき肉) タンドリーチキン キャベツのかつお煮 しらす海苔納豆 きつねうどん	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
2021.10.18	2021.10.19	2021.10.20	2021.10.21	2021.10.22	2021.10.23
ごはん ザワークラウトスープ 魚の塩麹トマトソース 小松菜のツナ和え 果物 大学芋 ちりめんじゃこ	ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 青梗菜の豚味噌炒め 蒸し豆じゃこ和え ブロッコリー・醤油麹胡麻和え ウィンナーとザワークラウト炒め	ごはん 味噌汁(なす・キャベツ) 鶏のさっぱり煮 ワカメとちくわのきんぴら トマト バナナヨーグルト レーズン	ごはん 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) 魚のハーブムニエル かぼちゃ胡麻和え 梅おかか納豆 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋) 白身魚と豆腐あんかけ 大豆の甘辛揚げ焼き きゅうりとツナの酢の物 焼きおにぎり	カレーライス ヨーグルト 牛乳 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2021.10.25	2021.10.26	2021.10.27	2021.10.28	2021.10.29	2021.10.30
ごはん 味噌汁(白菜・えのき・ごま) 魚のカレームニエル 小松菜のおかか煮びたし 果物 サラダチキン 玄米ぼん煎餅	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・わかめ) 豚肉ビーフンオムレツ炒め 大根のおかか炒め コーン納豆 ふかし芋 きゅうりスティック	赤しそふりかけごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 魚の味噌煮 大豆の醤油炒め ほうれん草の磯辺あえ 米粉かぼちゃケーキ	ごはん 味噌汁(もずく・豆腐) 筑前煮 さつま芋の醤油きんぴら しらす 大豆チーズ焼き 果物	すき焼き風煮 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚のソテー味噌ソース トマトとわかめのサラダ お誕生日ケーキ	ごはん ポトフ しらす 牛乳 果物 ヨーグルト
<今月の予定> 10/8(金) 食育の日 今が旬の柿。ビタミン豊富で、疲労回復や風邪予防効果もある柿の栄養についてお話しします。 10/15(金) お料理の日「レタスとききのこの味噌汁」みんなで味噌を溶いたり、材料を小さくちぎる予定です。					

*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。