

給食メニュー 2024年9月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
2024.09.02	2024.09.03	2024.09.04	2024.09.05	2024.09.06	2024.09.07
ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・ごま) 魚の照り焼き きゅうりとツナの酢の物 コーン納豆 お誕生日ケーキ	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) なすズッキーニ味噌炒め トマト バナナヨーグルト	雑穀ごはん 味噌汁(もずく・えのき・ごま) 魚の塩麹トマトソース 大豆ツナサラダ 冷奴 サラダチキン きゅうりスティック	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 果物 おくら納豆 ふかし芋 牛乳	梅おかかごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) 鶏の塩麹焼き 大豆ことことトマト 玄米ゴマせんべい ブルーベリー	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
2024.09.09	2024.09.10	2024.09.11	2024.09.12	2024.09.13	2024.09.14
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 トマト納豆 ミックスジュース 玄米ぼん煎餅	糸こんにゃくそばごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) 魚と野菜塩麹蒸し 冷奴 みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁(あおさ・じゃが芋・ごま) 鶏のカレー醤油煮 おくら梅かつお節和え 果物 お誕生日ケーキ	ごはん 味噌汁(ほうれん草・人参・ごぼう) 魚の竜田揚げ トマト わかめ納豆 みかん寒天 焼塩せんべい	ごはん 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 鶏のさっぱり煮 塩麹ポテトサラダ たくあん 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
2024.09.16	2024.09.17	2024.09.18	2024.09.19	2024.09.20	2024.09.21
休園日	ごはん 味噌汁(豆腐・玉ねぎ・あおさ) 魚の塩麹焼き 人参しりしり 金時豆 お月見よもぎ米粉クッキー ブルーベリー	雑穀ごはん わかめとコーンのスープ 豚しゃぶしゃぶ塩麹風味 青のり粉ふき芋 果物 バナナヨーグルト	ごはん 鶏ひき肉のにらスープ 魚のしょうが煮 かぼちゃ胡麻和え 梅おかか納豆 芋おはぎ ちりめんじゃこ	梅おかかごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・わかめ) 豆腐ハンバーグ 人参胡麻サラダ 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
2024.09.23	2024.09.24	2024.09.25	2024.09.26	2024.09.27	2024.09.28
休園日	梅おかかごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ・ごま) 魚チャンチャン焼き おくらとトマトの中華サラダ みかんヨーグルト レーズン	雑穀ごはん 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ・ごま) 鶏とゴボウのさっと煮 ワカメとツナの炒め物 トマト 米粉バナナケーキ	ごはん 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ごぼう) 魚の煮つけ 八宝菜 コーン納豆 柿の木のメープルごま絡め ブルーベリー	鶏のごま味噌煮 味噌汁(人参・玉ねぎ・あおさ) 高野豆腐のツナそばろ 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
2024.09.30					
ごはん 味噌汁(なす・油揚げ・ごま) 魚の塩麹焼き 豆苗ともやしのウィンナー炒め 梅おかか納豆 よもぎ蒸しパン 牛乳					

<今月の予定>

9月13日(金) 食育「たくあん」…大根のお漬物、たくあん。硬い食材は、噛む力をうながしてくれます。

9月20日(金) お料理「豆腐ハンバーグ」…みんなが大好きな豆腐ハンバーグをつくります。

9月17日(火) お月見(十五夜)です。うさぎの形のクッキーをいただきます。