



親こっ子プラス 9月の献立表



日	曜日	ランチ	食材
1	火	青椒肉絲・キャベツの酢の物・薩摩芋の レモン煮・中華スープ・ご飯・果物	ピーマン・牛肉・人参・キャベツ・薩摩芋・レモン・ わかめ・胡麻・ネギ・ごま油・果物
2	水	白身魚の甘口チリソース・青梗菜のソテー・豆腐スープ・ご飯	白身魚・玉ねぎ・青梗菜・ハム・豆腐・果物
3	木	鶏のから揚げ・フルーツサラダ・ご飯・コーンスープ・果物	鶏肉・生姜・ヨーグルト・果物・コーン・牛乳・パセリ
4	金	お楽しみメニュー♪	+.*'ルン♪d(d'▽')('▽`b)ルン♪+.*'
7	月	豆腐のまさご揚げ・キュウリとわかめの酢の物・ ご飯・味噌汁・果物	豆腐・ひじき・にんじん・ネギ・ゴマ・鶏挽肉・ わかめ・キュウリ・もやし・油揚げ・果物
8	火	餃子・春雨サラダ・お味噌汁・ご飯・果物	餃子の皮・挽肉・キャベツ・ニラ・春雨・ ハム・キュウリ・ご飯・果物
9	水	えびカツ・ホウレンソウのなめ茸和え・ トマトシロップ・味噌汁・果物	海老・はんぺん・玉ねぎ・ホウレンソウ・ なめ茸・トマト・キャベツ・果物
10	木	イタリアンハンバーグ・シーザサラダ・ きのこのスープ・ご飯・果物	合いびき肉・玉ねぎ・ホールトマト・とろけるチーズ・ レタス・ミニトマト・コーン・えのき・しめじ・果物
11	金	お楽しみメニュー♪	+.*'ルン♪d(d'▽')('▽`b)ルン♪+.*'
14	月	肉じゃが・青菜と長芋の納豆和え・お味噌汁・ご飯・果物	じゃがいも・豚肉・人参・小松菜・長芋・ 納豆・豆腐・わかめ・果物
15	火	八宝菜・もやしのナムル・なめこ汁・ご飯・果物	玉ねぎ・白菜・人参・豚肉・なるときのこ・ 卵・もやし・なめこ・胡麻・果物
16	水	魚のバーベキューソース・リヨネーズ ポテト・野菜のスープ・ご飯・果物	魚・玉ねぎ・にんにく・生姜・玉ねぎ・ ベーコン・ジャガイモ・果物
17	木	チキン南蛮・きゅうりの胡麻酢和え・ わかめスープ・ご飯・果物	鶏胸肉・卵・玉ねぎ・きゅうり・わかめ・果物
18	金	お楽しみメニュー♪	+.*'ルン♪d(d'▽')('▽`b)ルン♪+.*'
23	水	鮭と白菜のクリーム煮・ジャーマンポテト・スープ・ご飯・果物	鮭・白菜・生クリーム・牛乳・じゃがいも・ベーコン・ 玉ねぎ・にんじん・ご飯・果物
24	木	鶏のから揚げ・フルーツサラダ・ ご飯・コーンスープ	鶏肉・生姜・ヨーグルト・果物・ コーン・牛乳・パセリ
25	金	お楽しみメニュー♪	+.*'ルン♪d(d'▽')('▽`b)ルン♪+.*'
28	月	とりつくねの甘辛煮・切干大根の煮物・ 味噌汁・ご飯・フルーツヨーグルト	鶏ひき肉・ねぎ・豆腐・切干大根・にんじん・ 油揚げ・ちくわ・ヨーグルト・果物
29	火	キャベツたっぷり回鍋肉・青梗菜の和え物・ 豆腐スープ・ご飯・果物	キャベツ・豚肉・長ネギ・青梗菜・人参・豆腐・果物
30	水	鮭コロッケ・キャベツのおかか和え・ 味噌汁・ご飯・果物	ジャガイモ・鮭フレーク・パン粉・ 卵・キャベツ・鰹節・果物

★土日祝日の給食はありません。ご家庭からご持参下さい。

※金曜日は麺・パン食になりますのでご飯は要りません。(月～木曜日はご飯持参です。)

なお、ご飯はタッパーではなくラップに包んで記名の上ご持参下さい。

※平日から土日祝日に予約が変更になった場合の返金はありません。