



親こっ子プラス 9月の献立表



日	曜日	ランチ	食材
1	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
2	木	チキンドリア・ツナサラダ・卵スープ・果物	鶏モモ肉・玉ねぎ・ツナ・コーン・牛乳・ツナ・キャベツ・きゅうり・果物
3	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)ルン♪'+.*'
6	月	豚肉の野菜炒め・南瓜の塩バター煮・味噌汁・ご飯・果物	豚もも肉・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・ネギ・わかめ・玉ねぎ・果物
7	火	大根とえびの中華煮・大学芋・味噌汁・ご飯・果物	大根・海老・人参・青梗菜・さつまいも・わかめ・豆腐・果物
8	水	白身魚の竜田揚げ・もやしと人参のナムル・味噌汁・ご飯・果物	白身魚・もやし・人参・わかめ・麩・豆腐・果物
9	木	ハンバーグ・ポテトサラダ・お味噌汁・ご飯・果物	合挽き肉・じゃがいも・ハム・コーン・キュウリ・なめこ・豆腐・果物
10	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)ルン♪'+.*'
13	月	豚バラ肉と里芋の照り煮・青菜のおひたし・味噌汁・ご飯・果物	豚バラ肉・里芋・ニンジン・青菜・しめじ・豆腐・わかめ・果物
14	火	麻婆春雨・きゅうりとちくわの中華和え・味噌汁・ご飯・果物	春雨・挽肉・長ねぎ・ニンジン・椎茸・きゅうり・ちくわ・果物
15	水	鮭と秋野菜のクリーム煮・ジャーマンポテト・スープ・ご飯・果物	鮭・人参・南瓜・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
16	木	鶏のから揚げ・温野菜・フルーツサラダ・ご飯・コーンスープ	鶏肉・生・フロッコリー・人参・ヨーグルト・コーン・牛乳・パセリ・果物
17	金	お楽しみメニュー♪(麺食)	+.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)ルン♪'+.*'
21	火	プルコギ・キャベツの甘酢漬け・ご飯・お味噌汁・果物	牛こま肉・人参・もやし・えのき・青ネギ・キャベツ・ジャガイモ・大根・果物
22	水	鮭コロッケ・春雨サラダ・お味噌汁・果物	鮭・ジャガイモ・卵・春雨・キュウリ・ハム・コーン・キャベツ・果物・調味料
24	金	お楽しみメニュー♪(パン食)	+.*'ルン♪d(d'▽`)(`▽`b)ルン♪'+.*'
27	月	厚揚げと豚肉のケチャップ煮・はりはりサラダ・きのこのスープ・ご飯・果物	厚揚げ・豚もも肉・玉ねぎ・ピーマン・切り干し大根・人参・ツナ・しめじ・えのき・果物
28	火	油淋鶏・中華きゅうり・中華コーンスープ・ご飯・杏仁豆腐	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・きゅうり・ゴマ・コーンクリーム缶・卵・牛乳・生クリーム・ゼラチン
29	水	白身魚のムニエル・鶏ささみともやしのサラダ・味噌汁・ご飯・果物	白身魚・鶏ささみ・もやし・人参・ハウレンソウ・豆腐・なめこ・わかめ・果物
30	木	カレーライス・トマトのマリネ・フルーツサラダ	人参・玉ねぎ・じゃがいも・豚肉・カレー粉・トマト・バナナ・ヨーグルト

★熱量は子どもの年齢に応じて、500～600Kcalで作っています。

★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ございません。

※個人用のタッパー・スプーンフォークセットの記名が無かったり、薄くなっている物は返し間違いの原因になりますので、今一度確認してください。