



こぼとキンダーガーデン 2021年
9月 給食メニュー

～給食室より～

9月はこよみのうえでは秋になりますが、まだまだ暑い日が続きそうですね。朝・昼・夜の食事をしっかりと食べて元
気いっぱいの体をつくりましょうね。今月は、カレークッキングもあるので体調を整えてケガのないように楽しみま
しょうね!

		9月1日(水)		9月2日(木)		9月3日(金)		9月4日(土)			
		午前(未満児) プリン	午前(未満児) たまごボーロ	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) ゼリー						
		ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え みそしる フルーツ	ごはん たらものたるたる焼き マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ お楽しみゼリー	三色そばろ丼 ひじきのサラダ みそわんたんスープ フルーツ	ごはん 焼きうどん きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ						
		午後 ばななケーキ・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 肉まん・牛乳	午後 お菓子・牛乳						
		米 45 じゃがいも 35 にんじん 15 たまねぎ 10 豚肉 20 えだまめ 5 しらたき 5 さとう 3 しょうゆ 3 みりん 1 油 1 きゅうり 35 にんじん 10 大根 10 木綿豆腐 1 めんつゆ 1 えのきたけ 3 かぼちゃ 10 わかめ 0.5 だし 0.5 みそ 0.3 フルーツ 30 バナナ 5 ホットケーキミックス 10 たまご 2 バター 1 さとう 3	米 45 たらこ 60 しょうゆ 少々 小麦粉 2 たまご 6 油 4 たまねぎ 4 にんじん 6 しょうゆ 1 マヨネーズ 3 マカロニ 2 ピーマン 8 にんじん 4 きゅうり 10 コーン 10 たまねぎ 10 ウインナー 14 油 1 コンソメ 0.4 ケチャップ 6 キャベツ 3 チンゲンサイ 7 コーン 10 コンソメ 0.7 しょうゆ 0.5 ゼリー 30	米 55 鶏ひき肉 20 さとう 2 しょうゆ 1 たまご 0.5 油 0.5 きょういんげん 15 にんじん 0.4 ごま 1 しょうゆ 0.7 ひじき 2 にんじん 8 きゅうり 4 コーン 10 ベーコン 6 めんつゆ 2 マヨネーズ 1 シウマイの皮 2.5 豚ひき肉 3 たまねぎ 3 はくさい 10 とうふ・コーン 6 ねぎ 6 みそ 3 フルーツ 30	米 40 うどん 45 キャベツ 15 ピーマン 9 たまねぎ 10 にんじん 10 豚肉 20 ソース 8 油 1 うどん 35 チンゲンサイ 4 コンソメ 6 しょうゆ 4 ウインナー 3 コーン 4 コンソメ 6 しょうゆ 4 フルーツ 30						
		9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)	9月11日(土)				
		午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ヨーグルト				
		ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト コンソメスープ フルーツ	ごはん さかなハンバーグ 春雨のマヨ和え じゃがいもの冷製スープ フルーツ	ごはん クリームスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん キャベツのメンチカツ にんじんのじゃこサラダ みそ汁 お楽しみゼリー	ごはん 豚のしょうが焼き 切干大根の甘酢和え みそ汁 チーズ	ふりかけごはん みそらーめん キャベツのごまサラダ フルーツ				
		午後 お菓子・牛乳	午後 フルーツサンド・牛乳	午後 さつまいもプリン・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 なしのタルト・牛乳	午後 お菓子・牛乳				
		米 45 鶏肉 30 ヨーグルト 4 しょうゆ 1 カレー粉 0.4 ケチャップ 5 ソース 2 キャベツ 2 にんじん 20 にんじん 10 油 2 じゃがいも 30 たまねぎ 15 にんじん 12 ウインナー 4 ブロッコリー 3 コーン 1 コンソメ 0.5 バター 0.2 チンゲンサイ 10 コーン 4 トマト 5 わかめ 0.5 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30	米 45 魚のすり身 20 たらこ 15 たまねぎ 15 にんじん 5 しいたけ 5 パン粉 2 たまご 2 ケチャップ 1 しょうゆ 0.4 酒 1 はるさめ 7 にんじん 10 きゅうり 9 コーン 15 コンソメ 0.4 マヨネーズ 4 じゃがいも 30 たまねぎ 15 にんじん 12 ウインナー 4 ブロッコリー 3 コーン 1 コンソメ 0.5 バター 0.2 チンゲンサイ 10 コーン 4 トマト 5 わかめ 0.5 コンソメ 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30	米 45 スパゲティ 16 豚肉 15 たまねぎ 5 パン粉 12 たまご 3 しいたけ 3 小麦粉 0.5 コンソメ 0.4 ホワイトソース 1 大根 1 ツナ缶 3.5 にんじん 4 コーン 14 きゅうり 10 ごまドレッシング 1.5 ごま 0.2 チンゲンサイ 8 ウインナー 2 たまねぎ 4 とうふ 4 わかめ 10 コンソメ 6 しょうゆ 0.3 みそ 0.5 フルーツ 30	米 45 キャベツ 20 合標ミンチ 25 豚肉 4 たまねぎ 4 ピーマン 4 おろししょうが 少々 小麦粉 1 パン粉 6 油 1 にんじん 3 きゅうり 15 もやし 3 ごま油 0.4 だし 2 さとう 2 しょうゆ 1 かつお節 0.2 ごま 0.2 えのきたけ 8 たまねぎ 4 かぼちゃ 4 わかめ 10 みそ 6 だし 0.3 フルーツ 30	米 45 豚肉 20 キャベツ 25 にんじん 10 たまねぎ 4 ピーマン 2 おろししょうが 2 酒・さとう・みりん・しょうゆ 2 きくわ 1 切り干し大根 5 にんじん 15 油あげ 2 ごま油 2 みそ 6 白ごま 1.5 キャベツ 2.5 にんじん 1 きゅうり 1 ベーコン 2 ごまドレッシング 0.3 ごま 6 フルーツ 30	米 40 ふりかけ 4 中華めん 45 キャベツ 20 にんじん 10 にんじん 10 たまねぎ 4 もやし 4 きくわ 4 おろししょうが・にんにく 2 中華だし 1 みそ 1 しょうゆ 0.4 ごま油 2 キャベツ 20 にんじん 15 きゅうり 15 ベーコン 2 ごまドレッシング 0.3 ごま 6 フルーツ 30				
		9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)※カレークッキング	9月18日(金)				
		午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) チーズ	午前(未満児) プリン	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ゼリー				
		ごはん チヂミ焼き 牛肉と春雨のチャプチェ わかめスープ フルーツ	ごはん 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 みそしる フルーツ	ごはん 赤魚のおろし煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ	鮭ごはん ちゃんぽんめん ひじき入りツナがんと お楽しみゼリー	カレーライス 大根の和風サラダ コンソメスープ フルーチェ	豚丼 マカロニサラダ みそ汁 みそ汁 フルーツ				
		午後 ホットック・牛乳	午後 ゼリー・牛乳	午後 ミニピザ・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 スフレケーキ・牛乳	午後 お菓子・牛乳				
		米 45 にんじん・たまねぎ 15 じゃがいも・にら 3 豚ひき肉 10 小麦粉 10 ごま油 1.5 しょうゆ・オ 0.6 牛肉 10 しめじ・たまねぎ 3 ピーマン・パプリカ 3 にんじん 10 しいたけ 13 はるさめ 12 ごま油 1 しょうゆ 1 さとう 3 チンゲンサイ 10 コーン 4 わかめ 0.7 だし 0.7 みそ 0.8 フルーツ 30 白玉粉 6 小麦粉 12 イースト 0.4 さとう 1.5 塩 少々 あずき 10 油 少々	米 45 鶏肉 45 しょうゆ・みりん 1 おろししょうが・にんにく 0.2 かたくり粉 10 みりん 5 酒 10 高野豆腐 13 にんじん 8 きゅうり 10 ごま油 13 大根 13 ハム 0.4 コンソメ 0.2 マヨネーズ 0.2 えのきたけ 10 にんじん 10 ごま油 4 チンゲンサイ 10 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 ゼリー 30	米 45 赤魚 45 大根 1 さとう 1 しょうゆ 0.2 みりん 10 酒 5 じゃがいも 18 にんじん 13 きゅうり 10 コーン 13 ごま油 13 ハム 0.4 コンソメ 0.2 マヨネーズ 0.3 にんじん 10 エリンギ 10 ごま油 4 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30 イースト 0.3 強力粉 13 牛乳 3 油 0.4 たまねぎ 2 ウインナー・コーン 4 チーズ 2	米 45 鮭フレーク 60 ごま 15 中華めん 2 豚肉 2 にんじん 2 もやし 2 キャベツ 10 かまぼこ 2 コーン 8 ねぎ 10 豆乳 15 中華だし 1 しょうゆ 2 ごま油 0.2 とうふ 10 たまねぎ 10 ツナ缶 4 ひじき 1 たまご 4 揚げ油 少々 ゼリー 30	米 40 豚肉 1 じゃがいも 0.1 にんじん 25 きゅうり 45 たまねぎ 15 みりん 15 油 0.5 大根 2 にんじん 8 きゅうり 6 コーン 10 豆腐 1 中華だし 1 ごま油 0.2 ごま 25 かつお節 10 コーン 10 チンゲンサイ 4 キャベツ 1 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30 クリームチーズ 10 牛乳 5 小麦粉 1 たまご 6 さとう 3	米 50 豚肉 40 たまねぎ 20 にんじん 10 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 酒 1.5 さとう 0.5 マカロニ 6 きゅうり 10 にんじん 10 コンソメ 6 コンソメ 6 マヨネーズ 5 えのきたけ 10 だし 10 みそ 6 だし 0.3 フルーツ 30				

9月20日(月)	9月21日(火)※お彼岸メニュー	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)	9月25日(土)
	午前(未満児) ヨーグルト	午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ゼリー
敬老の日	ふりかけごはん 月見うどん風 ちくわとコーンの磯部揚げ フルーツ	ごはん 魚のカレー天ぷら スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ	秋分の日	ごはん 八宝菜 ツナ入りたまご焼き 中華スープ フルーツ	ごはん スパゲティナポリタン きゅうりのごまサラダ コンソメスープ フルーツ
	午後 おはぎ・牛乳	午後 パパロア・牛乳		午後 やさいクッキー・牛乳	午後 お菓子・牛乳
	米 40 ふりかけ 1 うどん 55 豚肉 8 にんじん 10 ほうれんそう 8 ねぎ 2 油あげ 2 かまぼこ 2 わかめ 0.4 たまご 4 だし 1 しょうゆ 1 めんつゆ 1 のり 0.2 ちくわ 20 コーン 12 にんじん 4 あおさ 0.1 小麦粉 8 油あげ 6 フルーツ 30 上新粉 20 もち米粉 5 あずき 10 さとう 3 きな粉 5	米 45 カラスカレイ 60 酒 2 天ぷら粉 10 カレー粉 0.2 油 6 スパゲティ 12 にんじん 10 きゅうり 10 コーン 3 コンソメ 0.2 マヨネーズ 5 ウインナー 3 たまねぎ 10 チンゲンサイ 8 にんじん 4 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30 パパロア粉 5 牛乳 10		米 45 豚肉 15 はくさい 30 たまねぎ 10 にんじん 10 しいたけ、えび 2 チンゲンサイ 4 おろししょうが 1 中華だし 0.2 しょうゆ 1 かたくり粉 1 油 2 たまご 25 にんじん 5 ツナ缶 3 ピーマン 3 塩・こしょう 1 油 1 ケチャップ 1 とうふ 10 ほうれんそう・コーン 6 中華だし 0.8 しょうゆ 0.5 フルーツ 30 小麦粉 10 たまご 2 きとつ 2 バター 2 やさいパウダー 5	米 30 スパゲティ 12 豚ひき肉 15 ピーマン 10 たまねぎ 10 にんじん 10 油 3 ケチャップ 1 ソース 1 チーズ 1 きゅうり 30 にんじん 15 きやべつ 10 ベーコン 0 じまドレッシング 6 えのきたけ 6 コーン 8 チンゲンサイ 6 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30
9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) プリン	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ		
ごはん 焼き春巻き 炒めひじき煮 中華スープ フルーツ	秋の炊き込みごはん さつまいもと豚肉 のかき揚げ みそ汁 フルーツ	ホットドッグ かぼちゃサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん 鮭とほうれん草のキッシュ風 チキンサラダ コンソメスープ お楽しみゼリー		
午後 お菓子・牛乳	午後 お菓子・牛乳	午後 そぼろおにぎり・牛乳	午後 くりあんぱん・牛乳		
米 45 キャベツ 10 にんじん 1 豚ひき肉 20 さとう 2 おろししょうが・にんにく 少 中華だし 0.1 しょうゆ 8 はるさめ 10 春巻きの皮(米粉) 3 油 3 ひじき 2 油あげ 1 にんじん 13 いんげん 8 ちくわ 3 さとう 3 みりん 3 しょうゆ 2 ごま油 1 大根 10 にんじん 4 たまねぎ 6 中華だし 0.5 しょうゆ 0.5 フルーツ 30	米 55 豚肉 6 えのきたけ 3 しめじ 3 しいたけ 1 にんじん 10 油あげ 1 だし 2 しょうゆ 1 みりん 2 さつまいも 35 豚肉 5 にんじん 10 めんつゆ 1 天ぷら粉 10 油あげ 6 大根 12 にんじん 8 かまぼこ 10 わかめ 0.4 だし 0.4 みそ 6 フルーツ 30	ロールパン 45 キャベツ 10 たまご 5 ウインナー 4 ケチャップ 2 かぼちゃ 25 じゃがいも 10 きゅうり 10 えだまめ 3 マヨネーズ 5 コンソメ 0.3 コーン 8 にんじん 10 だいこん 6 チンゲンサイ 6 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 フルーツ 30 米 40 鶏ひき肉 10 にんじん 3 さとう 3 しょうゆ 0.8 ごま油 0.8	米 45 さけ 20 じゃがいも 10 ほうれんそう 13 たまねぎ 11 マッシュルーム 3 ベーコン 2 油 2 チーズ 2 たまご 3 生クリーム 3 鶏ささみ 25 キャベツ 10 にんじん 13 きゅうり 10 トマト 5 じまドレッシング 5 にんじん・チンゲンサイ 3 たまねぎ 10 コーン 6 コンソメ 0.4 しょうゆ 0.2 ゼリー 30 強力粉 15 さとう 5 イースト 0.5 バター 4 たまご 6 塩 0.6 ゆで粟 6	<p>※献立は都合により変更する場合がございます。</p> <p>※フルーツ缶はもも缶、パイ缶、みかん缶を予定しています。</p> <p>※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。</p> <p>また、お菓子と表記以外の午後のおやつはすべて手作りです。</p> <p>※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。</p>	

秋には美味しい食べ物がいっぱい！

今が旬の秋の野菜や果物を紹介します。
今月の給食メニューにもたくさん登場します！

さつまいも

食物繊維がたかくさん。
便秘解消に！！

りんご

ポリフェノールが美
肌・老化防止に！！

かぼちゃ

ビタミンがバランス
よく入っていて風邪
予防に！

なし

カリウムがナトリウ
ム(塩分)を流してくれ
ます！



21日はお彼岸メニューです！

お彼岸とは、春分の日と秋分の日前後3日間
の計7日間のことです。春と秋の彼岸があります。
日本では、先祖の霊に感謝をするという行事で
すが、その際に欠かせないのがおはぎやぼたも
ちです。

この日のメニューは、給食の十五夜の月見うどん
風とおやつのおはぎで秋を感じる行事食に
なっています。

