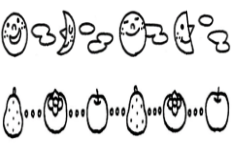




日	曜日	献立名	さいりょう			
			赤く血や肉になるもの	緑からだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	その他
1	水	人参煮 ミルク 軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜のごま和え オレンジ 麦茶 フルーツ寒天 麦茶	粉ミルク、味噌、鶏肉	にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん、はくさい こまつな、オレンジ 寒天、バナナ、みかん缶	砂糖、米、ごま じゃがいも	こんぶだし、かつおだし 醤油、酒、みりん、麦茶
2	木	大根煮 ミルク 軟飯 長芋の味噌汁 鶏ささみのケチャップ炒め もやしのごま和え チーズ 麦茶 ヨーグルト蒸しパン 麦茶	粉ミルク、味噌、鶏肉 チーズ、ヨーグルト	だいこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、もやし、きゃべつ にんじん	砂糖、米、おつゆ 油、薄力粉	醤油、かつおだし こんぶだし、ケチャップ 麦茶、塩、ベーキングパウダー
3	金	オレンジ ミルク 軟飯 コンソメスープ チーズハンバーグ スティックサラダ りんごゼリー 麦茶 パンゲキ ミルク	粉ミルク、豚肉 木綿豆腐 チーズ、味噌	オレンジ、トマト、ほうれんそう コーン、たまねぎ、きゅうり にんじん	米、チキンコンソメ、パン粉 片栗粉、じゃがいも りんごジュース、砂糖	塩、ケチャップ、中濃ソース イナアガー、麦茶 ベーキングパウダー
4	土	りんご ミルク 軟飯 肉がらの中華スープ 麻婆豆腐 ナムル 梨 麦茶 ひじきおにぎり 麦茶	粉ミルク、木綿豆腐 豚肉、味噌 油揚げ	りんご、だいこん、えのきたけ わかめ、ねぎ、ほうれんそう もやし、にんじん、なし ひじき	米、ごま油 チキンコンソメ 砂糖、片栗粉	塩、醤油、麦茶
6	月	しらす ミルク 軟飯 すまし汁 たら煮つけ 茄子の味噌煮 オレンジ 麦茶 人参蒸しパン ミルク	しらす、粉ミルク たら、味噌	だいこん、しめじ、ほうれんそう なす、たまねぎ、にんじん オレンジ、にんじん	米、砂糖、油、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 塩、醤油、みりん、酒 麦茶、ベーキングパウダー
7	火	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 高野豆腐の味噌汁 豚肉のバーベキューソース マカロニサラダ バナナ 麦茶 しらすピラフおにぎり 麦茶	粉ミルク、味噌 高野豆腐 豚肉、しらす	かぼちゃ、だいこん、わかめ たまねぎ、コーン、ピーマン きゃべつ、にんじん、万能ねぎ バナナ	米、油、砂糖、ごま マカロニ、バター チキンコンソメ	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、塩 麦茶
8	水	人参煮 ミルク 軟飯 オニオンのコンソメスープ 肉じゃが ブロッコリーとさつま芋のサラダ、ヨーグルト 麦茶 豆乳ゼリー 麦茶	粉ミルク、ヨーグルト 調整豆乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、コーン にんじん、さやいんげん ブロッコリー、きゃべつ	砂糖、米、油 チキンコンソメ じゃがいも、さつまいも	塩、醤油、みりん、酒 酢、麦茶、イナアガー
9	木	大根煮 ミルク 軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉ねぎ味噌煮 小松菜と油揚げの和え物 りんごゼリー 麦茶 豆腐ハンケキ ミルク	粉ミルク、味噌、鶏肉 油揚げ、絹ごし豆腐	だいこん、チンゲンサイ えのきたけ、ねぎ こまつな、にんじん	砂糖、米、さつまいも りんごジュース、薄力粉 油	醤油、みりん、麦茶 こんぶだし、かつおだし ベーキングパウダー
10	金	バナナ ミルク わかめ軟飯 厚揚げの味噌汁 鶏ささみと高野豆腐の煮物 えのき和え りんご 麦茶 スイートポテト ミルク	粉ミルク、味噌、厚揚げ 鶏肉、高野豆腐、牛乳	バナナ、わかめ、チンゲンサイ ひじき、万能ねぎ、はくさい ほうれんそう、にんじん えのきたけ、りんご	米、砂糖、バター さつまいも	こんぶだし、かつおだし 醤油、麦茶
11	土	チーズ ミルク 軟飯 油揚げの味噌汁 野菜入りチキンボール ほうれん草のごま和え オレンジ 麦茶 ツナマヨおにぎり 麦茶	チーズ、粉ミルク、味噌 油揚げ、鶏肉、ツナ	きゃべつ、しめじ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれんそう、はくさい もやし、オレンジ	米、パン粉、砂糖 ごま、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、麦茶 塩、ベーキングパウダー マヨネーズ
13	月	しらす ミルク 軟飯 しめじの味噌汁 豚肉の春雨炒め 切り干し大根の和え物 チーズ 麦茶 マカロニきな粉 麦茶	しらす、粉ミルク、味噌 油揚げ、豚肉、かつお節 チーズ、きな粉	しめじ、ねぎ、たまねぎ 赤パプリカ、切干しだいこん こまつな、にんじん	米、はるさめ チキンコンソメ ごま油、マカロニ、砂糖	こんぶだし、かつおだし 醤油、麦茶、塩
14	火	大根煮 ミルク 五目うどん かぼちゃとさつま芋の煮物 バナナ 麦茶 ジャムサンド 麦茶	粉ミルク、豚肉	こまつな、にんじん わかめ、ねぎ、かぼちゃ バナナ、だいこん	さつまいも、うどん 食パン、いちごジャム	こんぶだし、醤油、みりん 酒、麦茶
15	水	蒸しさとま芋 ミルク 軟飯 青梗菜の味噌汁 ツナとじゃが芋のケチャップ煮 車麩のフライ ヨーグルト 麦茶 ゼリーボンチ麦茶	粉ミルク、味噌 ツナ、ヨーグルト	チンゲンサイ、だいこん しめじ、たまねぎ、あおのり みかん缶、りんご	さつまいも、米、じゃがいも 車ぶ、薄力粉、パン粉、油 砂糖、オレンジジュース	こんぶだし、かつおだし ケチャップ、醤油 みりん、麦茶 イナアガー
16	木	オレンジ ミルク 焼うどん 白菜の中華スープ 大根のしらす和え バナナ 麦茶 さつま芋ときな粉のスティック ミルク	粉ミルク、豚肉 かつお節、しらす きな粉	オレンジ、きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン、はくさい しめじ、コーン、だいこん チンゲンサイ、バナナ	うどん、油、砂糖 チキンコンソメ、ごま油 さつまいも、油、バター	中濃ソース、醤油 麦茶
17	金	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 わかめの味噌汁 豚肉の野菜炒め ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶 マーメイド蒸しパン ミルク	粉ミルク、味噌 木綿豆腐、豚肉 チーズ	かぼちゃ、わかめ、だいこん たまねぎ、コーン、ピーマン ほうれんそう、はくさい、にんじん	米、油、砂糖、ごま マーメイド、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、麦茶 塩、ベーキングパウダー
18	土	蒸しじゃが芋 ミルク ごま弁 白菜の味噌汁 切り干し大根の煮物 りんご 麦茶 青のりどごまのおにぎり 麦茶	粉ミルク、鶏肉 味噌、高野豆腐	ほうれんそう、はくさい、こまつな ねぎ、切干しだいこん、にんじん グリンピース、りんご、あおのり	じゃがいも、米、砂糖 油、ごま	塩、醤油、みりん、酒 こんぶだし、かつおだし 麦茶
21	火	しらす ミルク 軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜のごま和え バナナ 麦茶 お月見ゼリー 麦茶	しらす、粉ミルク、味噌 鶏肉、調整豆乳	えのきたけ、切干しだいこん はくさい、こまつな、にんじん バナナ	米、じゃがいも、砂糖 ごま、オレンジジュース	こんぶだし、かつおだし 醤油、酒、みりん 麦茶、イナアガー
22	水	オレンジ ミルク ぎのこのご飯 じゃが芋の味噌汁 鮭の煮物 えのき和え 梨 麦茶 きな粉おにぎり 麦茶	粉ミルク、油揚げ、味噌 高野豆腐、鮭、きな粉	オレンジ、しめじ、にんじん きゃべつ、ねぎ、はくさい ほうれんそう、えのきたけ なし	米、砂糖	醤油、酒、みりん こんぶだし、かつおだし 麦茶
24	金	蒸しかぼちゃ ミルク 軟飯 しめじの味噌汁 かわいいごま風味煮 納豆和え ヨーグルト 麦茶 ジュガードーナツ ミルク	粉ミルク、味噌、カレー 納豆、かつお節 ヨーグルト、きな粉	かぼちゃ、しめじ、ねぎ こまつな、だいこん、にんじん ほうれんそう	米、ごま、砂糖 食パン、バター	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、酒 麦茶
25	土	りんご ミルク 豚丼 白菜の味噌汁 ほうれん草のお浸し オレンジ 麦茶 味噌おにぎり 麦茶	粉ミルク、豚肉、味噌 高野豆腐、油揚げ かつお節	りんご、たまねぎ、はくさい こまつな、ほうれんそう もやし、にんじん、オレンジ	米、油、砂糖、ごま	醤油、みりん、酒 こんぶだし、かつおだし 麦茶
27	月	しらす ミルク 軟飯 じゃが芋の味噌汁 鶏肉の塩煮 小松菜としらすの和え物 バナナ 麦茶 ミルク寒天 麦茶	しらす、粉ミルク 味噌、鶏肉、牛乳	えのきたけ、切干しだいこん こまつな、だいこん、みかん缶 バナナ	米、じゃがいも 砂糖、ごま	こんぶだし、かつおだし 塩、酒、醤油、麦茶 イナアガー
28	火	人参煮 ミルク 食パン ビーフンズスープ 焼きコロッケ フレンチサラダ 梨 麦茶 お野菜おやき 麦茶	粉ミルク、鶏肉 チーズ	にんじん、干し椎茸 たまねぎ、きゃべつ きゅうり、なし こまつな、コーン	砂糖、食パン、ごま油 チキンコンソメ、ビーフン じゃがいも、薄力粉 パン粉、油、片栗粉、米	醤油、ケチャップ 中濃ソース、酢、塩 麦茶
29	水	蒸しさとま芋 ミルク 軟飯 なすの味噌汁 たら煮つけ ほうれん草とコーンのソテー オレンジ 麦茶 ごまパンゲキ ミルク	粉ミルク、味噌 高野豆腐 たら	なす、たまねぎ ほうれんそう、もやし コーン、オレンジ	さつまいも、米 砂糖、チキンコンソメ 油、薄力粉、ごま	こんぶだし、かつおだし 醤油、酒、みりん、塩 麦茶、ベーキングパウダー
30	木	りんご ミルク 軟飯 油揚げの味噌汁 鮭のねぎ味噌煮 きゅうりともやしの和え物 ぶどうゼリー 麦茶 蒸し大学芋 麦茶	粉ミルク、味噌 油揚げ、鮭	りんご、きゃべつ、しめじ ねぎ、きゅうり もやし、にんじん	米、砂糖 ぶどうジュース さつまいも、ごま	こんぶだし、かつおだし みりん、酒、醤油 イナアガー、麦茶

お月見

秋は月がとともきれいで、お月見をするのに一番いい季節です。『十五夜』には秋の収穫に感謝する意味もあり、イモ、お団子やスキをお供えます。秋にとれる芋にちなんで「芋名月」ともいわれています。スキは魔除けを意味しています。お家でもきれいなお月さまを見て下さいね。



敬老の日

9月20日(月)は「敬老の日」です。おじいちゃん、おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えましょう。日本は世界でも有数の長寿国で、伝統の和食文化のすばらしさは世界の注目を集めています。和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげて、「孫は優しい」と覚えてください。



- ま まめ** (大豆、豆腐、納豆等)
- ご ごま** (ゴマ、ナッツ)
- わ わかめ** (わかめ、ひじき、海苔、昆布)
- や やさい** (緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類)
- さ さかな** (魚介類、小魚類)
- し しいたけ** (きのこ類)
- い いも** (いも類)



献立種類	完了期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	479 kcal	16.8 g	13.3 g	204 mg	1.0 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g	0 mg	0.0 g