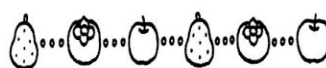


日	曜日	献立名	さいりょう		その他	
			赤く血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類		黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類
1	水	軟飯 きゃべつスープ お麩と玉ねぎの煮物 軟飯 じゃが芋スープ 豚そぼろときゃべつの煮物	豚肉	きゃべつ、たまねぎ、にんじん にんじん	米、おつゆふ、 じゃがいも、片栗粉	こんぶだし、醤油
2	木	軟飯 玉ねぎスープ 鶏ささみと人参の煮物 軟飯 大根の味噌汁 たらと玉ねぎの煮物	鶏肉、味噌、たら	たまねぎ、にんじん、だいこん	米、じゃがいも、片栗粉	こんぶだし、醤油
3	金	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 軟飯 じゃが芋の味噌汁 かれいと白菜の味噌煮	味噌、高野豆腐 カレイ	はくさい、こまつな たまねぎ、にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし、醤油
4	土	軟飯 人参スープ 豆腐ときゃべつの味噌煮 軟飯 大根の味噌汁 お麩とほうれん草の煮物	絹ごし豆腐、味噌	にんじん、きゃべつ きゅうり、だいこん ほうれんそう、たまねぎ	米、おつゆふ	こんぶだし、醤油
6	月	軟飯 さつま芋の味噌汁 しらすときゃべつの煮物 軟飯 玉ねぎの味噌汁 豚そぼろと人参の煮物	味噌、しらす、豚肉	きゃべつ、ほうれんそう たまねぎ	米、さつまいも じゃがいも	こんぶだし、醤油
7	火	軟飯 じゃが芋スープ お麩と小松菜の煮物 軟飯 きゃべつの味噌汁 豚そぼろと大根の煮物	味噌、豚肉	こまつな、きゃべつ だいこん、にんじん	米、じゃがいも おつゆふ	こんぶだし、醤油
8	水	しらすと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 大根スープ 鶏ささみとほうれん草の味噌煮	しらす、鶏肉、味噌	たまねぎ、きゃべつ にんじん、だいこん ほうれんそう、はくさい	うどん、米	こんぶだし、醤油
9	木	軟飯 玉ねぎスープ 鶏ささみと白菜の煮物 軟飯 人参スープ 豆腐と玉ねぎの味噌煮	鶏肉、絹ごし豆腐 味噌	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうり	米、片栗粉	こんぶだし、醤油
10	金	軟飯 白菜スープ かれいとほうれん草の味噌煮 軟飯 大根の味噌汁 高野豆腐と白菜の煮物	カレイ、味噌 高野豆腐	はくさい、ほうれんそう にんじん、だいこん	米	こんぶだし、醤油
11	土	軟飯 きゃべつの味噌汁 豆腐と人参の煮物 軟飯 玉ねぎスープ 豚そぼろときゃべつの煮物	味噌、絹ごし豆腐 豚肉	きゃべつ、にんじん たまねぎ	米	こんぶだし、醤油
13	月	軟飯 じゃが芋の味噌汁 しらすときゃべつの煮物 軟飯 きゃべつの味噌汁 鶏ささみとじゃが芋の煮物	味噌、しらす、鶏肉	きゃべつ、たまねぎ にんじん	米、じゃがいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
14	火	軟飯 白菜スープ 鶏ささみと小松菜の煮物 軟飯 人参スープ たらと玉ねぎのケチャップ煮	鶏肉、たら	はくさい、こまつな にんじん、たまねぎ だいこん	米、片栗粉	こんぶだし、醤油 ケチャップ
15	水	かれいと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 さつま芋の味噌汁 しらすと人参の煮物	カレイ、味噌 しらす	たまねぎ、きゃべつ にんじん、ほうれんそう	米、うどん さつまいも	こんぶだし、醤油
16	木	軟飯 玉ねぎスープ 高野豆腐ときゃべつの煮物 軟飯 人参スープ たらとじゃが芋の味噌煮	高野豆腐、たら 味噌	たまねぎ、きゃべつ にんじん	米、じゃがいも	こんぶだし、醤油
17	金	軟飯 大根スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 軟飯 きゃべつの味噌汁 お麩と玉ねぎの煮物	鶏肉、味噌	だいこん、にんじん きゅうり、きゃべつ たまねぎ	米、片栗粉 おつゆふ	こんぶだし、醤油
18	土	軟飯 小松菜の味噌汁 かれいとたまねぎの煮物 軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏ささみと小松菜の煮物	味噌、カレイ 鶏肉	こまつな、たまねぎ にんじん	米、さつまいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
21	火	軟飯 きゃべつスープ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 軟飯 じゃが芋スープ 豚そぼろときゃべつの煮物	高野豆腐、豚肉	きゃべつ、かぼちゃ たまねぎ	米、じゃがいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
22	水	軟飯 人参の味噌汁 豚そぼろとさつま芋の煮物 軟飯 じゃが芋の味噌汁 豚そぼろと大根の煮物	味噌、鶏肉、豚肉	だいこん、にんじん	米、さつまいも 片栗粉、じゃがいも	こんぶだし、醤油
24	金	しらすと野菜入りうどん スティック人参 軟飯 小松菜の味噌汁 お麩と白菜の煮物	しらす、味噌	きゃべつ、だいこん にんじん、こまつな はくさい	うどん、米、おつゆふ	こんぶだし、醤油
25	土	軟飯 大根の味噌汁 お麩と人参の煮物 軟飯 きゃべつスープ 豚そぼろとじゃが芋の味噌煮	味噌、豚肉	だいこん、こまつな きゃべつ、にんじん	米、おつゆふ じゃがいも	こんぶだし、醤油
27	月	軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 軟飯 玉ねぎの味噌汁 しらすと人参の煮物	味噌、鶏肉 しらす	ほうれんそう、はくさい たまねぎ、にんじん	米、さつまいも 片栗粉	こんぶだし、醤油
28	火	軟飯 白菜の味噌汁 豚そぼろとほうれん草のミルク煮 軟飯 じゃが芋の味噌汁 お麩と白菜の煮物	味噌、鶏肉 牛乳	はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん	米、片栗粉 じゃがいも、おつゆふ	こんぶだし、醤油
29	水	軟飯 きゃべつスープ お麩と玉ねぎの煮物 軟飯 玉ねぎスープ 豚そぼろときゃべつの味噌煮	豚肉	きゃべつ、たまねぎ にんじん	米、おつゆふ 片栗粉	こんぶだし、醤油
30	木	軟飯 白菜の味噌汁 高野豆腐とかぼちゃの煮物 軟飯 さつま芋の味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物	味噌、鶏肉 高野豆腐	はくさい、かぼちゃ にんじん	米、さつまいも 片栗粉	こんぶだし、醤油



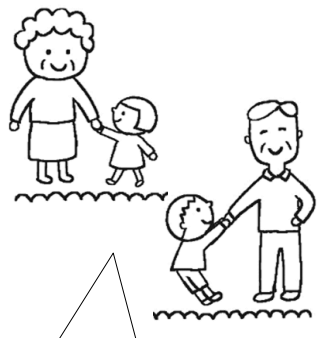
お月見

秋は月がとてもきれいで、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くださいね。



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」と覚えています。



- 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	離乳後期				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
平均栄養価	157 kcal	6.9 g	1.7 g	29 mg	0.7 g
目標栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g	0 mg	0.0 g