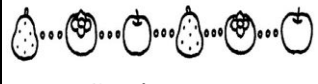




日曜日	献立名	さいりょう			その他
		赤く血や肉になるもの	緑くからだの調子を整えるもの	黄く力や体温となるもの	
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1 水	人参煮 牛乳 ご飯「じゃが芋の味噌汁」照り焼き芋キジ 野菜のごま和え オレンジ 麦茶 フルーツ寒天 麦茶	牛乳、味噌、鶏肉	にんじん、えのきたけ 切り干しだいこん、はくさい こまつな、オレンジ 寒天、バナナ、みかん缶	砂糖、米、じゃがいも、ごま	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、麦茶
2 木	大根煮 牛乳 ご飯「長芋の味噌汁」ひき肉入り玉子焼き もやしときゃべつのマヨ醤油和え チーズ 麦茶 ヨーグルトパン 麦茶	牛乳、味噌、卵、鶏肉 チーズ、ヨーグルト	だいこん、しめじ、ねぎ、たまねぎ ハセリ、もやし、きゃべつ、にんじん レーズン	砂糖、米、お豆腐、強力粉 油	醤油、こんぶだし かつおだし、塩 ケチャップ、マヨネーズ 麦茶、ベーキングパウダー
3 金	オレンジ 牛乳 ご飯「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 ウグイス 牛乳	牛乳、豚肉、木綿豆腐 チーズ、味噌、卵	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、砂糖 りんごジュース、薄力粉 バター	塩、ケチャップ マヨネーズ 中濃ソース イナアガー、麦茶
4 土	りんご 牛乳 ご飯「ワカメの中華スープ」麻婆豆腐 ナムル 梨 麦茶 ひじきおにぎり 麦茶	牛乳、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、しょうが、にんにく、ほうれんそう もやし、なし ひじき、にんじん	米、チキンコンソメ、ごま油 砂糖、片栗粉	醤油、酒、麦茶
6 月	小魚 牛乳 ご飯「ずまし汁」さばの塩焼き 茄子の味噌炒め オレンジ 麦茶 人参蒸しパン 牛乳	食べるにほし、牛乳 さば、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	米、油、砂糖、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 塩、醤油、酒、みりん 麦茶、ベーキングパウダー
7 火	蒸しかぼちゃ 牛乳 ご飯「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	牛乳、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、しょうが にんにく、バナナ、きゃべつ、にんじん りんご、万能ねぎ	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、マヨネーズ 麦茶
8 水	人参煮 牛乳 雑穀米 ポークカレー ブロッコリーとさつま芋のサラダ ヨーグルト 麦茶 豆乳もち 麦茶	牛乳、豚肉、ヨーグルト 調整豆乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー きゃべつ	砂糖、十五穀米、米 じゃがいも、油、さつまいも 片栗粉	カレールー、酢、麦茶
9 木	大根煮 牛乳 ご飯「さつま芋の味噌汁」鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜と油揚げの和え物 りんごゼリー 麦茶 お豆腐「ナッツ」牛乳	牛乳、味噌、鶏肉、油揚げ 絹ごし豆腐、卵	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 バター、油	醤油、こんぶだし かつおだし、みりん、酒 イナアガー、麦茶 ベーキングパウダー
10 金	バナナ 牛乳 わかめご飯「厚揚げの味噌汁」 ほんだくさん玉子焼き えのき和え りんご 麦茶 スズメ豆「ナッツ」牛乳	牛乳、味噌、厚揚げ 卵、高野豆腐、干しエビ	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、油、砂糖、さつまいも バター	こんぶだし、かつおだし 醤油、麦茶 水
11 土	チーズ 牛乳 ご飯「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 すずめ豆おにぎり 麦茶	チーズ、牛乳、味噌 油揚げ、鶏肉、ツナ	きゃべつ、しめじ、たまねぎ、ピーマン にんじん、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	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、麦茶 マヨネーズ
13 月	小魚 牛乳 ご飯「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	食べるにほし、牛乳、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 砂糖	米、ほろさめ、ごま油 チキンコンソメ、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 牛乳 宝目うどん かぼちゃとさつま芋の夫ぶら バナナ 麦茶 ジャムサンド 麦茶	牛乳、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	うどん、さつまいも 食パン、いちごジャム	こんぶだし、醤油、みりん 酒、塩、麦茶
15 水	蒸しさつま芋 牛乳 ご飯「青稜菜の味噌汁」ツナ入り玉子焼き 車麩のフライ ヨーグルト 麦茶 ゼリー「ボンズ」麦茶	牛乳、味噌、卵、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、砂糖 車ふ、薄力粉、パン粉、油 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 牛乳 焼きそば「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 牛乳	牛乳、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、あおのり はくさい、しめじ、コーン、だいこん チンゲンサイ、バナナ	焼きそば用蒸し麺、油、砂糖 チキンコンソメ、ごま油 さつまいも、バター	中濃ソース、醤油、麦茶
17 金	蒸しかぼちゃ 牛乳 ご飯「わかめの味噌汁」豚肉の生巻炒め ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶 マーマレードバウンドケーキ 牛乳	牛乳、味噌、木綿豆腐 豚肉、チーズ、卵	かぼちゃ、わかめ、だいこん たまねぎ、コーン、ピーマン、しょうが ほうれんそう、はくさい、にんじん	米、油、砂糖、ごま マーマレード、バター、薄力粉	こんぶだし、かつおだし 酒、醤油、みりん、麦茶 ベーキングパウダー
18 土	蒸しじゃが芋 牛乳 「ごま餅」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	牛乳、鶏肉、味噌 高野豆腐	ほうれんそう、はくさい、こまつな ねぎ、切り干しだいこん、にんじん グリーンピース、りんご、あおのり	じゃがいも、米、砂糖、油 ごま	塩、醤油、酒、みりん こんぶだし、かつおだし 麦茶
21 火	小魚 牛乳 ご飯「じゃが芋の味噌汁」照り焼き芋キジ 野菜のごま和え バナナ 麦茶 お月見ゼリー 麦茶	食べるにほし、牛乳、味噌 鶏肉、調整豆乳	えのきたけ、切り干しだいこん はくさい、こまつな、にんじん バナナ	米、じゃがいも、ごま、砂糖 レシジュース	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、麦茶 イナアガー
22 水	オレンジ 牛乳 里芋とごまのご飯「キャベツの味噌汁」 鮭の竜田揚げ えのき和え 梨 麦茶 きな粉おはぎ 麦茶	牛乳、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、にんにく、しょうが、はくさい ほうれんそう、えのきたけ、なし	米、さといも、片栗粉、油 もち米、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 牛乳 ご飯「しめじの味噌汁」赤魚のごま風味焼き 納豆和え ヨーグルト 麦茶 フレンチトースト 牛乳	牛乳、味噌、赤魚、納豆 かつお節、ヨーグルト、卵	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、押し麦、ごま、砂糖 食パン、バター	こんぶだし、かつおだし 醤油、酒、みりん、麦茶
25 土	りんご 牛乳 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	牛乳、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、麦茶 こんぶだし、かつおだし
27 月	小魚 牛乳 ご飯「じゃが芋の味噌汁」鶏肉の塩焼き 小松菜としらすの和え物 バナナ 麦茶 ミルカ菓実 麦茶	食べるにほし、牛乳 味噌、鶏肉、しらす	えのきたけ、切り干しだいこん こまつな、だいこん、みかん缶 バナナ	米、じゃがいも、ごま、砂糖	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 牛乳 食パン「ビーランスープ」ヨロツケ フレンチサラダ 梨 麦茶 お野菜おやき 麦茶	牛乳、鶏肉、チーズ	にんじん、にら、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、チキンコンソメ ごま油、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、麦茶、塩
29 水	蒸しさつま芋 牛乳 ご飯「なすの味噌汁」あじの漬け焼き ほうれん草とコーンのソテー オレンジ 麦茶 ごまパンケーキ 牛乳	牛乳、味噌、高野豆腐 あじ	なす、たまねぎ、しょうが ほうれんそう、もやし、コーン オレンジ	さつまいも、米、ごま油、油 チキンコンソメ、薄力粉、砂糖 ごま	こんぶだし、かつおだし 醤油、みりん、塩、麦茶 ベーキングパウダー
30 木	りんご 牛乳 ご飯「油揚げの味噌汁」鮭のねぎ味噌焼き きゅうりともやしのマヨ醤油和え ぶどうゼリー 麦茶 蒸し天竺芋 麦茶	牛乳、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 マヨネーズ、イナアガー 麦茶

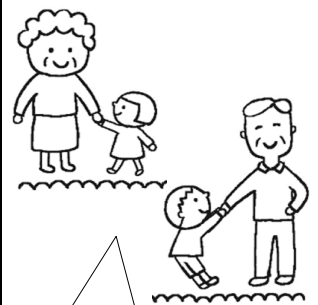
### お月見

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します。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。

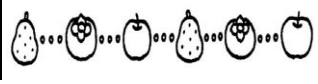


### 敬老の日

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、伝統的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」と覚えていきます。



- 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 ししいち (きのこ類)
- い いも (いも類)



献立種類	3歳未満児				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	食塩
栄養素	486 kcal	19.8 g	14.8 g	224 mg	1.3 g
平均栄養価	0 kcal	0.0 g	0 g ~ 0 g	0 mg	0.0 g
目標栄養価					