

日	献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	牛乳	おにぎり コーンとツナのサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 *ピザトースト	まぐろ油漬け ウイナー わかめ チーズ 牛乳	米 食パン スープの素 トマトケチャップ	スイートコーン ピーマン みかん(缶)	牛乳 クッキー
2 火	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ 胡瓜と人参のごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ	牛乳 せんべい
3 水	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきだけスープ	牛乳 *くろくりこ	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ	牛乳 丸ボーロ
4 木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシングあえ	牛乳 *人参マドレーヌ	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 卵 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 BP カレールウ スープの素 小麦粉 ごまドレッシング 砂糖 パター	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース 小松菜	牛乳 あられ
5 金	牛乳	パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 ウエハース
6 土	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 サブレ
8 月	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 梨	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 サラダ油 トマトケチャップ ウスターソース スープの素	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 梨	牛乳 おかき
9 火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 *マカロニの 黄粉和え	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 マカロニ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 サブレ
10 水	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	しらす干し 豚肉 卵 牛乳	ロールパン 春雨 醤油 ごま油 サラダ油 鉄強化ウエハース スープの素 片栗粉 ビスケット	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	牛乳 せんべい
11 木	牛乳	ごはん パプリカと鶏の南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	牛乳 かりんとう
12 金	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 パター 小麦粉 しょうゆ スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ごま油 ウスターソース 酢 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	牛乳 ビスケット
13 土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラ ダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 おかき
16 火	牛乳	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトと胡瓜のサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー 	ウイナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん パター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	牛乳 クッキー
17 水	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	牛乳 あられ
18 木	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳 *カルピス寒天	牛肉 みそ わかめ 牛乳 カルピス(ぶどう味)	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 粉寒天	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 クラッカー
19 金	牛乳	パン レバーボール トマト わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ねぎ	牛乳 サブレ
20 土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 おかき	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 おかき	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ	牛乳 ビスケット
22 月	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシングあえ	牛乳 *ジャムサンド	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 ごまドレッシング 食パン いちごジャム	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース 小松菜	牛乳 ウエハース
24 水	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 *おはぎ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳 きな粉 ゆであずき	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 米 もち米	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 クッキー
25 木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース ビスケット	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 丸ボーロ
26 金	牛乳	パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 クラッカー
27 土	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきだけスープ	牛乳 クッキー	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 クッキー	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ	牛乳 かりんとう
29 月	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *トマトちゃん	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス 酒	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ トマトジュース	牛乳 ウエハース
30 火	牛乳	ごはん パプリカと鶏の南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	牛乳 あられ

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準値	470	15~23	11~16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	463	20	17.3	315	2.2	351	0.25	0.43	22	1.6
以上児		基準値	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	525	21.9	17.8	281	2.7	401	0.28	0.39	26	2

9月の旬食料 

新米の季節になりました。「令和の米騒動」と言われるほど品薄な時期もありましたが、新米が流通することにより安定することを期待したいですね。私たち日本人の食卓には欠かせないので「コメ」。コメには、デンプンを中心に、たんぱく質や脂肪、ミネラル、ビタミンなど、必要な栄養素がバランスよく含まれています。豆腐やみそなど、たんぱく質豊富なダイズ製品と一緒に食べると、さらに栄養バランスがアップします。



★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★16日はパースデイランチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

