

日	曜	献立名	主な材料						エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える				
1	木	豚丼 味噌汁 ほうれん草の信田和え フルーツ缶詰(みかん)	豚小間 カットわかめ 乾	みそ 油揚げ	精白米 砂糖	油	たまねぎ 大根 みかん 缶	しらたき ほうれん草 人参	グリーンピース	345	14.0
2	金	御飯 味噌汁 鶏肉のマーナレード焼き 里芋の煮っころがし キャベツのツナ和え	みそ とりもも	木綿豆腐 ツナ缶	精白米 油 砂糖	マーナレード 里芋	しめじ 人参 キャベツ	いんげん		336	14.2
5	月	御飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め ぼんさんすう フルーツ缶詰(白桃)	豚小間 青豆	みそ	精白米 油 春雨 乾	ふ 砂糖 ごま油	干しいたけ 乾 人参	れんこん 白桃缶	チンゲン菜	358	13.0
6	火	カレーライス ツナサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳	豚小間 牛乳	ツナ缶	精白米 油 ドレッシング	じゃがいも カレールー	たまねぎ ほうれん草	人参 オレンジ	もやし	422	13.7
7	水	御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 小松菜のごま和え キャンディーチーズ	みそ しらす干し	とりもも プロセスチーズ	精白米 油 砂糖	片栗粉 白すりごま	大根 人参	大根の葉 小松菜		356	13.4
8	木	チキンライス 野菜スープ かぼちゃコロッケ ブロッコリーのドレッシング和え 杏仁フルーツ	鶏小間 カットわかめ 乾		精白米 ドレッシング	油 杏仁豆腐	たまねぎ もやし コーン	人参 かぼちゃ 黄桃缶	グリーンピース ブロッコリー	394	10.5
9	金	さつま芋ご飯 けんちん汁 さわらの照焼き ほうれん草の和風和え フルーツ(梨)	みそ さわら	木綿豆腐 鶏肉	精白米 黒ごま	さつまいも 油	ごぼう ネギ	人参 ほうれん草	大根 梨	331	14.8
12	月	御飯 味噌汁 鶏肉のごまだれ焼き 切干大根の炒り煮 チンゲン菜のボン酢和え	みそ とりもも	高野豆腐 乾 油揚げ	精白米 油	白すりごま 砂糖	きぬさや グリーンピース	切り干し大根 乾 チンゲン菜	人参	333	13.7
13	火	御飯 味噌汁 麻婆豆腐 肉団子の中華スープ カルビスポンチ 人参しりしり	豚挽肉 木綿豆腐	みそ ツナ缶	精白米 油 片栗粉 カルビス	ごま油 砂糖 ゼリーミックス	もやし 人参 黄桃缶	にら たまねぎ	ネギ バナナ	429	18.8
14	水	ロールパン クリームシチュー チキンソテー スナップえんどうのサラダ	CaFe強化牛乳 とりもも		ロールパン 油 小麦粉	さつまいも クリームシチュー 素 ドレッシング	たまねぎ 人参 ほうれん草	スナップえんどう カリフラワー コーン		338	13.6
15	木	冷やし中華 蒸しシューマイ キャベツのみそマヨネーズ和え 牛乳	錦糸卵 シューマイ 牛乳	ツナ缶 みそ	ラーメン マヨネーズ	さつまいも	たまねぎ 人参	ほうれん草	キャベツ	395	15.0
16	金	御飯 味噌汁 白身魚フライ ビーフソテー キャンディーチーズ	みそ 白身魚 桜えび	木綿豆腐 豚挽肉 プロセスチーズ	精白米 油 ビーフン	ごま油	にら キャベツ ピーマン	人参		347	12.1
19	月	敬老の日									
20	火	御飯 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ デミグラスソース ブロッコリーとコーンのソテー フルーツ缶詰(パイナップル)	みそ 豚肉 木綿豆腐	油揚げ ツナ缶	精白米 油		ほうれん草 ブロッコリー パイナップル 缶	たまねぎ 人参	マッシュルーム缶	355	13.5
21	水	黒糖ロール 野菜スープ ささみカツ かぼちゃのサラダ	ササミカツ 青豆		黒糖パン マヨネーズ	油	チンゲン菜 かぼちゃ	たまねぎ 人参	コーン	345	12.6
22	木	カレーうどん 厚焼き卵 海藻サラダ 牛乳	豚小間 カットわかめ 乾	卵 牛乳	うどん カレールー	油 ドレッシング	たまねぎ 大根	人参 きゅうり	ネギ	337	11.8
23	金	秋分の日									
26	月	御飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの炒り煮 プチゼリー	みそ とろけるチーズ 油揚げ	とりもも 干ひじき	精白米 小麦粉 砂糖	ふ 油 プチゼリー	小松菜 いんげん	パセリ 人参		367	15.1
27	火	御飯 豚汁 モロの竜田揚げ サラダ さつまいもの甘煮	豚小間 モロ	みそ ツナ缶	精白米 片栗粉 さつまいも	油 ドレッシング 砂糖	ごぼう キャベツ	人参 コーン	ネギ	366	13.5
28	水	おにぎり弁当									
29	木	おにぎり弁当									
30	金	御飯 味噌汁 ポークチャップ じゃがいものじゃこ炒め フルーツ(バナナ)	みそ しらす干し	豚もも	精白米 油 じゃがいも	小麦粉 砂糖	ほうれん草 人参	しめじ ピーマン	たまねぎ バナナ	365	14.5

栄養成分(1ヶ月平均)

★幼児★

エネルギー 362kcal  
 蛋白質 13.8g  
 脂質 11.4g  
 炭水化物 52.6g  
 塩分 1.7g

★乳児★

エネルギー 316kcal  
 蛋白質 12.8g  
 脂質 11.1g  
 炭水化物 42.6g  
 塩分 1.3g



十五夜 9月10日

十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、月に見立てたものや収穫物をお供えて、月を眺めながらその年の収穫に感謝する行事です。月見団子の数は十五夜にちなんだ15個が定番です。また、ススキは、作物や子孫の繁栄を見守ってくださる月の神様がのり移ったものとされています。十五夜を通して、秋の実りに感謝し、味覚の秋を楽しみましょう。