

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 木	菜めし 肉豆腐 さつま芋の天ぷら 浅漬け 味噌汁 (もやし・わかめ)	水稲穀粒 (精白米) / ごま (乾) / しらたき / なたね油 / 三温糖1kg / さつまいも / 薄力粉	しらす干し (微乾燥品) / 豚小間 / 焼き豆腐 / たまご / わかめ / かつお加工品 (かつお節)	こまつな / 玉葱 / にんじん / グリンピース / キャベツ / きゅうり / りょくとうもやし	牛乳 パンブディング 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 523 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.0 g
2 金	胚芽ロールパン 鶏肉のクラッカー焼き ほうれん草のお浸し トマト キャベツスープ	ロールパン / なたね油 / 有塩バター / 薄力粉 / コーンフレーク	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / 牛乳 / ベーコン短冊 / かつお加工品 (かつお節) / こんぶ	ほうれん草 / にんじん / トマト / 玉葱 / マッシュルーム / キャベツ / 青ピーマン	麦茶 ビビンバ風まぜご飯 スティックきゅうり 牛乳 ウエハース	1杯 - 579 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
3 土	豚丼 白いんげん豆煮 土佐サラダ キャンディチーズ みそ汁 (白菜・えのき)	水稲穀粒 (精白米) / 三温糖1kg / かつくり粉1kg	豚小間 / いんげんまめ (豆きんとん) / かつお加工品 (かつお節) / プロセスチーズ	玉葱 / さやいんげん / キャベツ / きゅうり / セロリー / にんじん / えのきたけ / はくさい / ねぎ	牛乳 ツナパン 牛乳 せんべい	1杯 - 505 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
5 月	スパゲティミートソース 白菜とリンゴのサラダ 茹でもろこし すまし汁	スパゲティ / オリーブ油 / なたね油 / とうもろこし	豚ひき肉 / パルメザンチーズ / ロースハムスライス / 木綿豆腐 / かつお加工品 (かつお節) / こんぶ	にんじん / 玉葱 / トマト / パセリ / りんご / はくさい / 干しぶどう / だいこん / 葉ねぎ	牛乳 きな粉揚げパン 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 513 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.7 g
6 火	きのこご飯 魚の香味焼き 切干大根のサラダ 茹でアスパラ みそ汁 (豆腐とほうれん草)	水稲穀粒 (精白米) / ごま (乾) / 三温糖1kg / ごま油	油揚げ / まがれい / ロースハムスライス / 木綿豆腐 / こんぶ	干し椎茸 / ぶなしめじ / まいたけ / ねぎ / しょうが / 切干しだいこん / にんじん / きゅうり / アスパラガス / ほうれん草	飲むヨーグルト 塩やきそば するめ 牛乳 ビスケット	1杯 - 495 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g
7 水	五目うどん 鶏肉の照焼き もやしのサラダ ゆでいんげん	うどん (ゆで) / さといも / なたね油	鶏若鶏肉モモ (皮付き) / 鶏若鶏肉胸 (皮付き)	だいこん / にんじん / こまつな / ねぎ / しょうが / りょくとうもやし / きゅうり / 赤ピーマン / さやいんげん	麦茶 手作りアイス 果物 牛乳 かりんとう	1杯 - 522 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.0 g
8 木	あけぼのごはん 鮭のチーズ焼き 大豆タンパクから揚げ トマトサラダ 白菜スープ	水稲穀粒 (精白米) / 上新粉 / なたね油	こんぶ / ベにざけ / プロセスチーズ / 粒状大豆タンパク / かつお加工品 (かつお節)	にんじん / トマト / きゅうり / キャベツ / はくさい / ぶなしめじ / チンゲンツァイ	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 ビスケット	1杯 - 482 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.5 g
9 金	ほうれん草パン かじきのゆかり揚げ ほうれん草の菊花和え 蒸し南瓜 春雨スープ	ロールパン / 薄力粉 / なたね油 / 緑豆はるさめ / ごま油	めかじき / たまご / ロースハムスライス / かつお加工品 (かつお節) / こんぶ	しそ葉 / ほうれん草 / にんじん / きく / の花 / 日本かぼちゃ / 玉葱 / なら	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 ビスケット	1杯 - 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 1.4 g
10 土	スパゲティナーポリタン コーンサラダ ブロッコリー 野菜スープ	かりんとう (黒) / スパゲティ / なたね油 / とうもろこし缶詰 (ホル)	ベーコン短冊 / パルメザンチーズ / まぐろ缶詰 (水煮フレーク) / かつお加工品 (かつお節) / こんぶ	にんじん / 玉葱 / 青ピーマン / きゅうり / プロッコリー / マッシュルーム / キャベツ	麦茶 チキンピラフ 果物 牛乳 かりんとう	1杯 - 537 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g
12 月	秋カレーライス チンゲン菜の中華和え トマト ベーコンスープ	水稲穀粒 (精白米) / じゃがいも / さつまいも / なたね油 / 有塩バター / 薄力粉 / ごま油 / 三温糖1kg	豚小間 / 焼き豚 / ベーコン短冊	玉葱 / にんじん / グリンピース (冷凍) / チンゲンツァイ / きくらげ (乾) / トマト / だいこん / ぶなしめじ / こまつな	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 せんべい	1杯 - 505 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.6 g
13 火	チキンカツサンド ポテトサラダ 付け合わせ ミネストローネ	ライ麦パン / 薄力粉 / パン粉 (乾燥) / なたね油 / 三温糖1kg / じゃがいも / マカロニ (セモリナ)	鶏若鶏肉モモ (皮なし) / たまご / ベーコン短冊	にんじん / きゅうり / プロッコリー / ミニトマト / 玉葱 / マッシュルーム / トマト / キャベツ / セロリー	麦茶 お好み焼き ヨーグルト 牛乳 ウエハース	1杯 - 488 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 g
14 水	きびごはん サバの塩焼き 肉じゃが ブロッコリー みそ汁 (かぶ・油揚げ)	水稲穀粒 (精白米) / きび (精白粒) / じゃがいも / しらたき / なたね油 / 三温糖1kg	まさば / 豚小間 / 油揚げ / かつくり粉 / 煮干し / こんぶ	玉葱 / にんじん / グリンピース / プロッコリー / かぶ / かぶ (葉)	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	1杯 - 499 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.7 g
15 木	南瓜パン かぼちゃのお月見コロケ うさぎ人参 コールスローサラダ 芋煮汁	ロールパン / なたね油 / 薄力粉 / パン粉 (乾燥) / 三温糖1kg / 板こんにゃく / さといも	鶏若鶏肉ひき肉 / たまご / 豚小間	日本かぼちゃ / 玉葱 / 干しぶどう / にんじん / さやいんげん / キャベツ / きゅうり / セロリー / ごぼう / まいたけ / ぶなしめじ / 葉ねぎ	麦茶 2色おはぎ おしゃぶり昆布 牛乳 ビスケット	1杯 - 481 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.1 g
16 金	もやしラーメン ししゃも焼き 酢の物 ミニトマト	中華めん (生) / とうもろこし缶詰 (ホル) / ごま油 / かつくり粉1kg / 三温糖1kg	豚ひき肉 / ししゃも (生干し) / 生わかめ	りょくとうもやし / にんじん / なら / ねぎ / きゅうり / キャベツ / ミニトマト	麦茶 ごはんのお焼き ヨーグルト 牛乳 ウエハース	1杯 - 507 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.9 g
17 土	麻婆丼 春雨の中華サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ 中華風コーンスープ	水稲穀粒 (精白米) / ごま油 / かつくり粉1kg / 緑豆はるさめ / 三温糖1kg / とうもろこし缶詰 (ホル)	豚ひき肉 / 木綿豆腐 / たまご	ねぎ / なら / きゅうり / にんじん / 日本かぼちゃ / 玉葱 / ほうれん草	牛乳 ツナサンド 果物 牛乳 せんべい	1杯 - 519 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g

\*食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 火	ごま塩ご飯 魚の磯辺焼き 大根サラダ レンコンきんぴら みそ汁(ツジ・ほうれん草)	水稲穀粒(精白米)/ごま(乾)/なたね油/三温糖1kg/ごま油	まがれい/あおのり20g/まぐろ缶詰(水煮7-7.5)/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	だいこん/きゅうり/にんじん/れんこん/玉葱/ぶなしめじ/ほうれんそう	麦茶 大学芋 ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 水	人参ロールパン ミートローフ 大根の梅ドレサラダ 蒸し南瓜 レタスのスープ	ロールパン/パン粉(乾燥)/三温糖1kg/なたね油/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	豚ひき肉/たまご/ベーコン短冊	玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/だいこん/きゅうり/梅干し(塩漬)うす塩180g/日本かぼちゃ/レタス	飲むヨーグルト リンゴのスクムケーキ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
23 金	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ミニトマト シルバーサラダ すまし汁	水稲穀粒(精白米)/なたね油/三温糖1kg/オリーブ油/緑豆はるさめ	べにざけ/ロースハムスライス/絹ごし豆腐/かつお加工品(かつお節)	玉葱/キャベツ/青ピーマン/黄ピーマン/にんじん/ミニトマト/きゅうり/こまつな	牛乳 みたらし団子 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	豚けんちんうどん しろいんげん豆煮 生揚げ煮 コーンサラダ	干しうどん(乾)/さといも/三温糖1kg/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/なたね油	豚小間/かつお加工品(かつお節)/こんぶ/いんげんまめ(豆きんとん)/生揚げ	だいこん/にんじん/ごぼう/こまつな/きゅうり/キャベツ	麦茶 ひじきジャコチャーハン 胡瓜スティック 牛乳 かりんとう	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g
26 月	ピラフ 鮭のムニエル 粉ふき芋 マセドアンサラダ 野菜スープ2	水稲穀粒(精白米)/有塩バター/薄力粉/なたね油/じゃがいも/とうもろこし缶詰(ホ-ル)	べにざけ/プロセスチーズ/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/青ピーマン/さやいんげん/きゅうり/マッシュルーム/キャベツ	牛乳 アップルパイ風 牛乳 ウエハース	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
27 火	ご飯 鶏肉の照焼き 五目煮豆 トマト みそ汁(キャベツ・わかめ)	水稲穀粒(精白米)/こんにやく(精粉)/三温糖1kg	鶏若鶏肉胸(皮付き)/大豆(国産、乾)/こんぶ/かつお加工品(かつお節)/わかめ	しょうが/にんじん/ごぼう/れんこん/トマト/キャベツ/玉葱	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
28 水	黒糖パン レバーの甘辛煮 マカロニサラダ ブロッコリー 野菜スープ	ライ麦パン/かたくり粉1kg/なたね油/三温糖1kg/マカロニ(セモリナ)	豚肝臓/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	キャベツ/きゅうり/にんじん/ブロッコリー/玉葱/生椎茸/ほうれんそう	麦茶 チヂミ ヨーグルト 牛乳 ビスケット	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.6 g
29 木	ミッフィーカレーライス かぼちゃサラダ キャンディチーズ ミニトマト 具だくさんみそ汁	水稲穀粒(精白米)/じゃがいも/なたね油/有塩バター/薄力粉	豚小間/ロースハムスライス/プロセスチーズ/かたくちいわし(煮干し)/こんぶ	玉葱/にんじん/赤ピーマン/黄ピーマン/日本かぼちゃ/きゅうり/ミニトマト/ごぼう/だいこん/ぶなしめじ	麦茶 ケーキ 牛乳 ウエハース	エネルギー 566 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.5 g
30 金	鮭のクリームスパゲティ 蒸しさつま芋 ハワイ風サラダ コンソメジュリアン	スパゲティ/薄力粉/有塩バター/さつまいも/なたね油	べにざけ/牛乳/パルメザンチーズ/ベーコン短冊/かつお加工品(かつお節)/こんぶ	にんじん/玉葱/ブロッコリー/キャベツ/きゅうり/パインアップル(缶詰)/セロリー/青ピーマン	麦茶 梅おかかおにぎり 胡瓜スティック 牛乳 せんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.6 g



お月見を  
楽しみましょう

☆ 日本では旧暦の8月15日の夜(新暦の9月中旬~10月上旬)を“十五夜”と呼び、月見だんごやススキ、サトイモなどを供えて、お月見をする風習があります。このころの月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。子どもたちの「科学の眼」を育てるきっかけにもなりますね。



主な行事表	
9日	菊の節句 [ほうれん草の菊花和え]
15日	十五夜 [かぼちゃのお月見コロケ]
29日	お誕生会 [ミッフィーさんカレー・ケーキ]

子どもを魚好きに!

秋サンマなどがおいしい季節です。刺身、天ぷら、タタキ、煮物など、魚の料理方法はたくさんあります。魚の苦手な子どもでも、「つみれ」などのすり身、シーフード料理などは食べやすいでしょう。魚料理を通じて、「焼き魚のコゲには発ガン性物質があり、添えられる大根おろしの消化酵素がそれを消す」などの知識を養うと良いでしょう。

