

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ごはん 里芋の味噌汁 梅干し 梅ドレッシング和え 中華丼 もずくスープ チンゲン菜のナムル	牛乳(未満児) ビスコ 牛乳(午後) 小松菜蒸しパン	牛乳・みそ・鶏肉・豆乳	ビスコ・米・さといも・砂糖・片栗粉・油・薄力粉	たまねぎ・わかめ・根深ねぎ・きゅうり・キャベツ・にんじん・梅干し・こまつな
2 水	ごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の塩焼き 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ピーマンとピーチュー 小松菜のサラダ 梨	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 昆布おにぎり	牛乳・豚肉・竹輪・木綿豆腐	せんべい・米・油・片栗粉・ごま油・ごま・油・砂糖・ごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・しいたけ・しょうが・もずく・だいこん・コーン・チンゲンサイ・もやし・かぼちゃ
3 木	ごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の塩焼き 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ピーマンとピーチュー 小松菜のサラダ 梨	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 昆布おにぎり	牛乳・みそ・さけ・生揚げ・鶏ひき肉・ツナ缶詰・チーズ	クラッカー・米・食パン	たまねぎ・ほうれん草・にんじん・とうがら・しょうが・グリーンピース・青ピーマン・コーン・トマトケチャップ
4 金	ごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の塩焼き 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ピーマンとピーチュー 小松菜のサラダ 梨	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 昆布おにぎり	牛乳・牛ひき肉・しらす干し	ウエハース・ロールパン・油・じゃがいも・砂糖・米	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こまつな・キャベツ・なし・塩昆布
5 土	ごはん ほうれん草の味噌汁 鮭の塩焼き 冬瓜と厚揚げのそぼろ煮 ピーマンとピーチュー 小松菜のサラダ 梨	牛乳(未満児) クラッカー 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 昆布おにぎり	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ	ポーロ・スパゲティ・油・さつまいも	マッシュルーム・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・はくさい・ほうれん草・バナナ
7 月	ごはん かぼちゃのスープ タンドライーチキン ピーマンサラダ ごはん キャベツのクリームスープ さわらのムニエル さつま芋のりんご煮 豚丼 豚野豆腐のけんちん汁 れんこんとひじきサラダ	牛乳(未満児) ビスケット お茶 ドーナツ(市販)	牛乳・ベーコン・鶏肉・ヨーグルト・大豆水煮	ビスケット・米・マヨドレ・ドーナツ	かぼちゃ・たまねぎ・にんにく・きゅうり・にんじん
8 火	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・さわら・きな粉	ビスコ・米・薄力粉・油・無塩バター・さつまいも・砂糖・マカロニ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・コーン・りんご・レズン
9 水	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・豚肉・かまぼこ・凍り豆腐	せんべい・米・砂糖・片栗粉・さといも・マヨドレ・ごま・じゃがいも・油	たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう・こまつな・れんこん・にんじん・ひじき
10 木	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・たら・ぶたひき肉・赤みそ	クラッカー・米・はるさめ・ごま油・片栗粉・砂糖	はくさい・たまねぎ・にんじん・えのきたけ・青ピーマン・赤ピーマン・葉ねぎ・しょうが・みかん缶詰・黄桃缶・バナナ・パインアップル缶詰・レモン果汁
11 金	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・竹輪・みそ・豚肉・納豆・かつお節	ウエハース・米・じゃがいも・油・しらたき・砂糖・食パン・ホットケーキミックス・無塩バター	だいこん・たまねぎ・葉ねぎ・にんじん・さやえんどう・ほうれん草
12 土	ごはん 大根の味噌汁 肉じゃが ほうれん草の納豆和え ハヤシライス 小松菜とベーコンのサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・牛肉・ベーコン・フルーツヨーグルト	ポーロ・米・じゃがいも・無塩バター・油・砂糖・ごま・せんべい	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・こまつな・もやし
14 月	ごはん わかめスープ 野菜と豚肉のごま炒め ブロッコリーのツナサラダ ごはん なめこのすまし汁 豆腐の肉みそあんかけ ひじき入り和風サラダ ごはん チンゲン菜の中華スープ 鶏肉とじゃが芋の甘辛ケチャップ炒め しらたきの中華風サラダ 五目うどん もやしのおかか和え 梨	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・豚肉・ツナ缶詰	ビスケット・米・油・砂糖・ごま・さつまいも	わかめ・はくさい・にんじん・キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン・にんにく・きゅうり・ブロッコリー・コーン
15 火	ごはん なめこのすまし汁 豆腐の肉みそあんかけ ひじき入り和風サラダ ごはん チンゲン菜の中華スープ 鶏肉とじゃが芋の甘辛ケチャップ炒め しらたきの中華風サラダ 五目うどん もやしのおかか和え 梨	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・油揚げ・ぶたひき肉・木綿豆腐・みそ・おから・豆乳	ビスコ・米・片栗粉・油・砂糖・マヨドレ・無塩バター・ホットケーキミックス	なめこ・たまねぎ・だいこん・葉ねぎ・ひじき・キャベツ・にんじん
16 水	ごはん チンゲン菜の中華スープ 鶏肉とじゃが芋の甘辛ケチャップ炒め しらたきの中華風サラダ 五目うどん もやしのおかか和え 梨	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・鶏肉・レバー・赤みそ	せんべい・米・じゃがいも・砂糖・しらたき・ごま油・牛乳ケーキ	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・根深ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・はくさい
17 木	ごはん チンゲン菜の中華スープ 鶏肉とじゃが芋の甘辛ケチャップ炒め しらたきの中華風サラダ 五目うどん もやしのおかか和え 梨	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・鶏肉・かまぼこ・かつお節・しらす干し・みそ	クラッカー・うどん・砂糖・米	キャベツ・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・葉ねぎ・もやし・きゅうり・なし
18 金	ごはん レタスの味噌汁 きのこ鮭のホイル焼き つつぽ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・油揚げ・みそ・さけ・鶏肉・大豆水煮	ウエハース・米・じゃがいも・無塩バター・砂糖・薄力粉・黒砂糖	レタス・にんじん・たまねぎ・しめじ・まいたけ・えのきたけ・れんこん・ごぼう・だいこん・さやいんげん
19 土	豚肉チャーハン じゃが芋のスープ オレンジ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・ぶたひき肉	ポーロ・米・油・じゃがいも・パームクーヘン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・こまつな・オレンジ
23 水	ビーンスカレー 切干大根サラダ フルーツゼリー	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・ぶたひき肉・大豆水煮・きな粉	せんべい・米・じゃがいも・マヨドレ・ゼリー・砂糖	にんじん・たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり
24 木	ごはん 小松菜のすまし汁 白身魚の西京焼き 卵の花 ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 焼きそば かぼちゃと小松菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・たら・甘みそ・おから・油揚げ	クラッカー・米・砂糖・カステラ	こまつな・たまねぎ・しめじ・にんじん・干しいたけ・葉ねぎ
25 金	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 焼きそば かぼちゃと小松菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・鶏肉・ツナ缶詰	ウエハース・米・片栗粉・油・マカロニ・マヨドレ・薄力粉・無塩バター・砂糖	ほうれん草・キャベツ・たまねぎ・コーン・きゅうり・にんじん・りんご
26 土	ごはん じゃが芋の味噌汁 揚げ豆腐 大根こま酢和え ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 焼きそば かぼちゃと小松菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・豚肉・かつお節	ポーロ・中華めん・ごま油・パイ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおりのり・かぼちゃ・こまつな・バナナ
28 月	ごはん じゃが芋の味噌汁 揚げ豆腐 大根こま酢和え ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 焼きそば かぼちゃと小松菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・みそ・木綿豆腐・鶏卵・鶏ひき肉・かたくちいわし・大豆水煮	ビスケット・米・じゃがいも・砂糖・油・ごま・片栗粉	たまねぎ・にんじん・しいたけ・にんじん・ほうれん草・だいこん・きゅうり
29 火	ごはん ほうれん草のすまし汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ 焼きそば かぼちゃと小松菜のスープ バナナ	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・チーズ・さけ	ビスコ・ロールパン・じゃがいも・無塩バター・米・ごま	トマト・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・ブロッコリー・赤ピーマン・ひじき
30 水	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとわかめの和え物	牛乳(未満児) ビスケット 牛乳(午後) ビスケット 牛乳(未満児) ウエハース お茶 星たべせんべい	牛乳・木綿豆腐・みそ・豚肉	せんべい・米・油・砂糖・国産さつま芋と栗のタルト	こまつな・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・わかめ

☆献立を変更する場合がございます。

給食だより

献立平均給与栄養量

9月に入ってもまだ暑い日が続きますが、少しづつ日が落ちる時間が早くなり秋の訪れを感じます。夏の疲れが出てくるこれからの時期は、十分に身体を休ませることが大切です。早めに就寝して食事をきちんととることで栄養や生活リズムを整え、夏の疲れを残さないようにしましょう。

【9月9日は重陽(ちようよう)の節句】
重陽の節句とは、秋の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句のひとつで、中国から伝わったものです。菊の花を浮かべたお酒を飲んだりして、長寿を祝います。

【五感で味わおう！】
「五感」とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の感覚機能のことです。0歳から3.4歳ごろに脳は急速に発達するため、この時期に五感を刺激することはとても大切です。「食」は五感を全てを同時に使う唯一の行為です。食卓では、今日の料理・食材に注目し、五感を意識して食べることを心がけましょう。

【食育の日 9月18日 甲信越地方】
甲信越地方は新潟県、長野県、山梨県からなる地域です。新潟県は米どころとして知られていますが、長野県は、レタス・しめじ・えのきの収穫量が1位、山梨県はぶどう・ももの収穫量が1位となっています。
・つぼみ：長野県松代地区の郷土料理で、野菜を茹でたように小さく切った煮た料理です。
・ほっぼやき：新潟県下越地方でみられるパンのようなお菓子です。

エネルギー 478 kcal
たんぱく質 19.0 g
脂質 15.2 g

