

| 日付 | 献立 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)／塩分(g) | 材 料 名 | | | 午前間食 | 午後間食 |
|-----|--|--|---|--|---|----------------|-------------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 01金 | ご飯、豚すき煮 もやしとニラのナムル なすの味噌汁 | 667.0(531.7) 23.1(19.7) 25.8(21.7) 2.6(1.9) | 米、さつまいも、片栗粉、油、 砂糖、白ごま、ごま油 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉、米 みそ、バター、煮干し、牛乳 | もやし、玉ねぎ、しらたき、 人参、にら、なす | 牛乳 赤ちゃんせんべい | もっちりいもどーナッツ 牛乳 |
| 02土 | かやくご飯 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ゼリー | 375.7(265.1) 14.0(10.3) 9.2(6.5) 1.6(1.1) | 米、じゃが芋、砂糖、油 | 鶏もも肉、米みそ、油揚げ、 煮干し | 人参、きゅうり、ごぼう、玉 ねぎ、グリーンピース | 麦茶 赤ちゃんせんべい | |
| 04月 | ご飯、チキンカツ 野菜の塩昆布和え もやしと油揚げの味噌汁 | 643.2(514.9) 31.0(25.2) 20.7(18.1) 2.1(1.6) | 米、油、パン粉、小麦粉 | 牛乳、鶏むね肉、魚肉ソー セージ、米みそ、油揚げ、煮 干し、バター | キャベツ、もやし、きゅうり、 人参、塩こんぶ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ソーセイジホットケーキ 牛乳 |
| 05火 | チーズパン、カジキのマヨネーズ焼き キャベツとコーンの甘酢和え コンソメスープ、牛乳 | 522.3(467.0) 25.3(22.8) 22.1(20.6) 2.8(2.3) | ロールパン、〇米、砂糖、油 | 牛乳、かじき、チーズ、しら す干し | キャベツ、玉ねぎ、ほうれん 草、マッシュルーム、ホール コーン缶、えだまめ、人参 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | 枝豆・しらすごはん 麦茶 |
| 06水 | ご飯、揚げ鶏とごぼうの味噌和え ブロッコリーのおかか和え 豆腐とモズクの清まし | 737.3(580.8) 23.4(20.0) 32.3(26.2) 1.8(1.4) | 米、小麦粉、片栗粉、砂糖、 粉糖、揚げ油 | 牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆 腐、バター、米みそ、かつお 節 | 人参、ごぼう、ブロッコリー、も ずく、いんげん、オクラ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | スノーボールクッキー 牛乳 |
| 07木 | ご飯、麻婆春雨 きゅうりの和え物 ワカメと玉ねぎの味噌汁 | 567.4(461.9) 22.8(19.5) 19.7(17.4) 2.9(2.2) | 米、コッペパン、春雨、ごま 油、砂糖、白ごま | 牛乳、豚ひき肉、ウイン ナー、米みそ、煮干し | 玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 人参、にら、長ねぎ、かつわ かめ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ホットドック、牛乳 |
| 08金 | ソース焼きそば、南瓜の天ぷら コーンクリームスープ、チーズ | 547.8(463.4) 19.1(17.9) 19.5(17.7) 1.3(1.1) | 焼きそばめん、小麦粉、油 | 鉄分ヨーグルト、牛乳、豚 肉、チーズで鉄分 | バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、 キャベツ、クリームコーン缶、も やし、人参、ホールコーン缶、 ピーマン | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ヨーグルト(鉄) バナナ、麦茶 |
| 09土 | さつまいもカレー きゅうりのサラダ、ゼリー | 435.2(306.8) 9.1(6.8) 11.7(8.2) 1.8(1.3) | 米、さつまいも、フレンチドレシ ング、油 | 豚肉 | 玉ねぎ、きゅうり、人参 | 麦茶 赤ちゃんせんべい | |
| 11月 | 中華丼、キュウリとワカメのおひたし ブロッコリーのスープ、チーズ | 470.1(396.5) 19.6(17.4) 13.3(13.1) 3.2(2.4) | 米、スパゲティー、片栗粉、 油、砂糖 | 豚肉、チーズで鉄分、なる と、しらす干し、バター、か つお節、牛乳 | 白菜、玉ねぎ、きゅうり、 キャベツ、人参、ブロッコリー、 玉ねぎ、チンゲンサイ、赤 ピーマン、わかめ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | キャベツの Pasta 麦茶 |
| 12火 | ぶどうパン、肉団子の甘酢あん 春雨のマヨネーズサラダ キャベツのスープ、牛乳 | 591.8(505.4) 22.6(20.3) 23.5(20.5) 1.6(1.3) | 米、ぶどうパン、春雨、パン 粉、砂糖、油、片栗粉、白ご ま | 牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハ ム、かつお節 | 玉ねぎ、きゅうり、ほうれん 草、人参、キャベツ、チンゲ ンサイ、焼きのり | 牛乳 赤ちゃんせんべい | おにぎり (チーズ・おかか) 麦茶 |
| 13水 | ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 オクラのおかか和え ニラの味噌汁 | 454.1(405.9) 18.6(18.3) 5.6(7.7) 2.3(1.7) | 米、じゃが芋、砂糖、片栗 粉、油 | ジョアマスカット、豚ひき肉、 米みそ、煮干し、かつお節、 牛乳 | 玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人 参、オクラ、にら、グリーンピ ース | 牛乳 赤ちゃんせんべい | バナナ、ジョア |
| 14木 | ご飯、あじフライ キャベツのおひたし 玉ねぎとトマトの味噌汁 | 598.3(483.5) 25.9(21.7) 17.5(15.9) 2.3(1.7) | 米、食パン、パン粉、油、小 麦粉 | 牛乳、あじ、米みそ、煮干 し、バター、かつお節 | キャベツ、玉ねぎ、トマト、い ちごジャム、人参 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ミックスサンド、牛乳 |
| 15金 | そうめん えびとさつまいものかき揚げ きゅうりの甘酢和え、オレンジ | 467.3(399.3) 12.5(12.6) 10.1(10.9) 3.5(2.6) | 干しそうめん、米、さつま いも、小麦粉、油、砂糖、すり ごま(白)、ごま油 | えび(むき身)、米みそ、牛 乳 | きゅうり、オレンジ、人参、玉 ねぎ、いんげん、ごぼう | 牛乳 赤ちゃんせんべい | 五平餅、麦茶 |
| 16土 | マーボー丼 コーンとワカメのスープ、ゼリー | 380.7(268.7) 14.7(10.7) 11.1(7.8) 1.4(1.0) | 米、砂糖、油、ごま油、片栗 粉 | 木綿豆腐、豚ひき肉、米み そ | 人参、ホールコーン缶、にら、長 ねぎ、かつわかめ | 麦茶 赤ちゃんせんべい | |
| 19火 | 【誕生会】 コーンピラフ、ヤンニョムチキン 切り干し大根の甘酢和え 豆腐と長ネギの清まし、オレンジ | 677.0(574.5) 24.2(21.1) 27.2(24.5) 2.2(1.6) | 米、小麦粉、砂糖、油、揚げ 油、白ごま | 鶏もも肉、絹ごし豆腐、ツナ 油漬缶、米みそ、鶏がら スープ、牛乳 | きゅうり、オレンジ、ホールコー ン缶、人参、玉ねぎ、キャベ ツ、切り干しだいこん、長ね ぎ、にんにく | 牛乳 赤ちゃんせんべい | アイスクリーム クラッカー、麦茶 |
| 20水 | 三色丼、もやしとハムの酢の物 なすと油揚げの味噌汁、バナナ | 630.6(506.2) 26.7(22.2) 21.2(18.4) 3.1(2.3) | 米、食パン、砂糖、ごま油、 片栗粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、ピザ用 チーズ、米みそ、油揚げ、ハ ム、煮干し | バナナ、もやし、ほうれん草、 なす、きゅうり、ホールコーン 缶、人参、玉ねぎ、ピーマン | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ピザトースト、牛乳 |
| 21木 | ご飯、さわらの梅干し煮 白あえ(ごまみそ) 水菜とえのきの清まし | 631.3(505.0) 28.5(23.5) 25.1(21.2) 2.7(2.0) | 米、じゃが芋、ぎょうざの 皮、砂糖、油、すりごま(白) | 牛乳、さくら、木綿豆腐、 チーズ、ちくわ、米みそ、ハ ム | ほうれん草、しらたき、人 参、水菜、えのき、長ねぎ、 うめ干し、しょうが | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ポテトパイ、牛乳 |
| 22金 | 黒糖パン、ふわふわポテトグラタン ブロッコリーのドレッシング和え ワカメと長ねぎのスープ、牛乳 | 581.4(503.6) 25.0(22.2) 24.0(21.5) 1.6(1.4) | じゃが芋、黒糖パン、もち 米、砂糖、米、油、小麦粉 | 牛乳、豚ひき肉、〇あずき (乾)、ミックスチーズ、バ ター | 玉ねぎ、ブロッコリー、人参、長 ねぎ、かつわかめ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | おはぎ、麦茶 |
| 25月 | ご飯、生揚げの甘酢炒め 小松菜ときゅうりのおひたし 玉ねぎとお麩の味噌汁 | 539.7(442.5) 21.6(18.7) 17.2(15.6) 2.8(2.1) | 米、食パン、片栗粉、白玉 麩、砂糖、油 | 牛乳、生揚げ、米みそ、しら す干し、バター、煮干し | 玉ねぎ、きゅうり、人参、小 松菜、黄ピーマン、ピーマン、あ おりのり | 牛乳 赤ちゃんせんべい | 青のリトースト、牛乳 |
| 26火 | カレーうどん おからサラダ、バナナ | 552.7(461.2) 19.2(17.3) 18.3(16.6) 4.5(3.4) | 干しうどん、米、砂糖、油、 砂糖、片栗粉 | 鶏肉(もも皮なし)、おから、 油揚げ、ハム、油揚げ、牛乳 | バナナ、玉ねぎ、ブロッコリー、人 参、長ねぎ、ひじき | 牛乳 赤ちゃんせんべい | ひじきご飯、麦茶 |
| 27水 | ご飯、ふわふわ豆腐シュウマイ キャベツとちくわのサラダ 小松菜とえのきの清まし | 527.9(434.2) 18.9(16.8) 17.5(15.9) 1.2(0.9) | 米、さつまいも、しゅうまいの 皮、油、砂糖、片栗粉、ごま 油 | 牛乳、木綿豆腐(水切り)、 鶏ひき肉、かにかまぼこ、ち くわ、米みそ | キャベツ、きゅうり、小松菜、 玉ねぎ、えのき、人参、しょ うが | 牛乳 赤ちゃんせんべい | 芋けんぴ、牛乳 |
| 28木 | バターロール、大豆ハンバーグ コールスロー じゃが芋と玉ねぎのスープ、牛乳 | 654.6(554.9) 29.6(25.4) 28.3(24.5) 2.3(1.8) | ロールパン、米、じゃが芋、 フレンチドレッシング、パン粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、豚ひき肉、 脱脂粉乳、ミックスチーズ、 ハム | 玉ねぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、トマト、ホールコーン 缶、キャベツ | 牛乳 赤ちゃんせんべい | タコライス、麦茶 |
| 29金 | ご飯、さんまのかばやき もやしとハムの酢の物 豆腐と水菜の清まし | 573.7(469.4) 18.2(16.4) 22.3(19.4) 1.9(1.4) | 米、マッシュポテト、片栗 粉、砂糖、油、小麦粉、ごま 油 | さんま、絹ごし豆腐、ハム、牛 乳 | もやし、きゅうり、人参、水菜 | 牛乳 赤ちゃんせんべい | 【十五夜】 お月見団子(芋) 麦茶 |
| 30土 | ベジタブルピラフ トマトとレタスのスープ、ゼリー | 323.4(228.6) 6.9(5.2) 9.2(6.5) 0.7(0.5) | 米、油 | ウインナー、ベーコン | 玉ねぎ、きゅうり、トマト、ミッ クスベジタブル(冷凍)、マッシュ ルーム、レタス | 麦茶 赤ちゃんせんべい | |



給食だより



秋の彼岸におはぎを

9月20日から26日は秋の彼岸です。この時期には、あずきを使っておはぎを作ります。収穫したあずきはやわらかいので、粒あんとして使いま

す。春のお彼岸の頃には、あずきが固くなってしまったため、こしあんでぼたもちを作ります。



よく噛んで食べましょう

食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べる



ことは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。よく噛む習慣を身につけたいですね。