



日	曜	献立名	主要材料			間食 乳児おやつ(午前) 乳児・幼児おやつ(午後)
			血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	身体の調子をよくするもの	
2	月	御飯 豆乳入り豚汁 焼きししゃも 甘酢漬	牛乳、油揚げ、豆乳、かつお節(だし) ししゃも、豚肉、卵、牛乳 スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、バター ごま、菓子	かぼちゃ、チンゲン菜 人参、葱、ごぼう、生姜、玉葱 もやし、木耳、レーズン	牛乳 菓子 ミルク キャロットケーキ
3	火	ハヤシライス フレンチサラダ 果物	牛乳、牛肉、スキムミルク	精白米、じゃが芋、砂糖、菓子、油	トマトピューレ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、玉葱、みかん缶 ブルーン	牛乳 菓子 ミルク ブルーン 菓子
4	水	御飯 豆腐ボール 付け合せ なめこのみそ汁	牛乳、油揚げ、しぼり豆腐、豆乳 かつお節(だし)、冷むきえび 若鶏挽肉、ゼラチン、卵、生クリーム スキムミルク、寒天、中味噌	精白米、でん粉、砂糖、油	バナナ、かぼちゃ、人参、葱 ブロッコリー、グリーンピース、玉葱 ホールコーン缶、木耳、なめこ	牛乳 果物 ミルク かぼちゃプリン
5	木	御飯 魚のバーベキューソースかけ 粉ふき手 野菜スープ	牛乳、生鮭、ベーコン、スキムミルク チーズ	精白米、食パン、じゃが芋、砂糖、油 ジャム	チンゲン菜、人参、パセリ、玉葱 しめじ茸、りんご、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク ジャムサンド
6	金	野菜ラーメン 即席漬 果物	牛乳、豚肉、しらす干し、刻み昆布 わかめ	中華そば、油、砂糖、精白米、ごま	オレンジ、生姜、人参、木耳、玉葱 もやし、コーン、キャベツ、葱 チンゲン菜、きゅうり、バナナ	牛乳 果物 お茶 わかめおにぎり
7	土	なすと豚肉のぶっかけそうめん 高野豆腐の詰め煮 果物	牛乳、高野豆腐、かつお節(だし) ちくわ、豚肉、バター、きな粉	菓子、そうめん、じゃが芋、砂糖、油 麩	さやいんげん、人参、葱、玉葱、なす バナナ	牛乳 果物 牛乳 麩のラスク
9	月	パン かぼちゃシチュー ビーマンとツナのサラダ 果物	牛乳、ツナ缶、若鶏肉、卵、牛乳 スキムミルク、粉チーズ	小麦粉、パン、じゃが芋、砂糖、油 ごま油、バター	バナナ、さやいんげん、かぼちゃ 人参、ビーマン、キャベツ、玉葱 黄ビーマン、オレンジ	牛乳 果物 ミルク チーズクッキー
10	火	なまこ献立 豚丼 大豆とわかめの酢の物 果物	茹大豆、しらす干し、豚肉、塩わかめ	精白米、さつまい、じゃが芋、砂糖 油	オレンジ、人参、葱、きゅうり、生姜 玉葱、れんこん、干椎茸、バナナ	お茶 果物 お茶 野菜チップス
11	水	御飯 豆腐チャンプル 卵スープ 果物	牛乳、豆腐、豚肉、卵、ヨーグルト スキムミルク、塩わかめ、中味噌 チーズ	精白米、ビーフン、でん粉、砂糖 ごま油	小松菜、にら、人参、玉葱、もやし 木耳、しめじ茸、みかん缶、オレンジ バイン缶、黄桃缶、バナナ	牛乳 チーズ ミルク フルーツヨーグルト
12	木	御飯 魚の西京焼き ごま酢和え えのきだけのすまし汁	牛乳、豆腐、かつお節(だし) さわら、ちくわ、ウインナー、卵 スキムミルク、白味噌	小麦粉、精白米、砂糖、油、ごま 菓子	人参、葱、きゅうり、玉葱、もやし えのき茸	牛乳 菓子 ミルク アメリカンドッグ
13	金	御飯 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ オニオンスープ	牛乳、若鶏肉、ベーコン アイスクリーム、スキムミルク	精白米、砂糖、ウエハース	バナナ、トマトホール缶、人参、葱 キャベツ、玉葱、ホールコーン缶 えのき茸、しめじ茸	牛乳 果物 ミルク アイスクリーム ウエハース
14	土	焼きそば 中華スープ 果物	牛乳、豆腐、粉かつお、かまぼこ 豚肉、ハム、青のり粉、ヨーグルト	菓子、中華そば、油、小麦粉	チンゲン菜、人参、葱、キャベツ 玉葱、もやし、木耳、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ヨーグルト蒸しパン
16	月	敬老の日				
17	火	カレーピラフ キャベツのマリネ ジュリアンスープ	牛乳、絹豆腐、冷むきえび、若鶏肉 ベーコン、スキムミルク	精白米、白玉粉、でん粉、砂糖 サラダ油、バター、菓子	かぼちゃ、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、ごぼう、玉葱 えのき茸、レーズン	牛乳 菓子 ミルク かぼちゃ月見団子
18	水	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ なすのみそ汁 果物	牛乳、油揚げ、かつお節(だし) 豚肉、スキムミルク、中味噌	小麦粉、精白米、さつまい、砂糖 サラダ油、ごま油、ごま	オレンジ、人参、葱、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、生姜、玉葱 なす、生椎茸、バナナ	牛乳 果物 ミルク さつまいも蒸しパン
19	木	かみかみ献立 御飯 かみかみ揚げ 付け合せ 麩のすまし汁	牛乳、かえりめん かつお節(だし)、冷むきえび スキムミルク、チーズ、塩わかめ	小麦粉、精白米、白玉粉、食パン じゃが芋、油、マヨネーズ	バナナ、人参、葱、パセリ ブロッコリー、ごぼう、玉葱 ホールコーン缶、えのき茸	牛乳 果物 ミルク コーンマヨトースト
20	金	御飯 カラフル焼肉 わかめスープ 果物	牛乳、豆腐、牛肉、スキムミルク 塩わかめ、中味噌、チーズ	小麦粉、強力粉、精白米、砂糖、油 ごま	人参、葱、ビーマン、赤ビーマン キャベツ、生姜、玉葱、黄ビーマン オレンジ、レモン汁	牛乳 チーズ ミルク 野菜かりんとう
21	土	五目うどん 宝島寺漬 果物	牛乳、しらす干し、かつお節(だし) かまぼこ、若鶏肉	菓子、うどん、砂糖、ごま油 ごま	人参、葱、ごぼう、切干大根、白菜 れんこん、えのき茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 グレーゼリー 菓子
23	月	秋分の日				
24	火	もずく丼 キャベツのおかか和え 果物	牛乳、豚挽肉、もずく かつお節(だし)	精白米、砂糖、パン、菓子	玉葱、人参、生姜、ビーマン 赤ビーマン、黄ビーマン、葱 きゅうり、キャベツ	牛乳 菓子 ミルク 揚げパン
25	水	パン なすとポテトのミートソースグラタン レタススープ 果物	牛挽肉、豚挽肉、ベーコン、牛乳 きなこ	じゃが芋、砂糖、油、もち米、パン	バナナ、トマトピューレ、人参 ブロッコリー、玉葱、レタス、なす 木耳、しめじ茸、オレンジ	牛乳 果物 お茶 おはぎ
26	木	御飯 魚の南蛮漬 かつま芋のみそ汁 果物	牛乳、油揚げ、かつお節(だし)、鮭 ゼラチン、スキムミルク、寒天、中味噌	精白米、さつまい、でん粉、砂糖 せんべい、油	オレンジ、人参、葱、ビーマン 赤ビーマン、玉葱、もやし りんごジュース、レモン汁 バナナ、りんご缶、アイス	牛乳 果物 ミルク りんごゼリー 菓子
27	金	御飯 ミートローフ ゆでキャベツ きのこスープ	牛乳、牛挽肉、豚挽肉、ハム、チーズ 生クリーム、スキムミルク	パン粉、精白米、じゃが芋、でん粉 砂糖、油、バター	かぼちゃ、人参、葱、グリーンピース キャベツ、玉葱、ホールコーン缶 えのき茸、しめじ茸、エリンギ レーズン	牛乳 チーズ ミルク かぼちゃスイート
28	土	スパゲティナポリタン 和風サラダ 果物	牛乳、しらす干し、ベーコン 塩わかめ	菓子、スパゲティ、砂糖、サラダ油	トマト、トマトピューレ、人参 ビーマン、キャベツ、きゅうり、玉葱 ホールコーン缶、にんにく しめじ茸、バナナ	牛乳 菓子 牛乳 ココアトースト
30	月	御飯 ポテトスープ ボイルウインナー れんこんサラダ	牛乳、しらす干し、若鶏肉 ウインナー、卵、スキムミルク	小麦粉、精白米、じゃが芋、砂糖 サラダ油、バター、ごま、菓子	小松菜、人参、パセリ、玉葱 ホールコーン缶、れんこん、しめじ茸	牛乳 菓子 ミルク ごまじゃこクッキー

〇きのこを食べよう!

秋といえば旬のきのこですね。きのこ類は**食物繊維とビタミンDが多**く含まれています。食物繊維は便通をよくしてくれる効果があり、ビタミンDはカルシウムの吸収をよくして骨や歯の発育を助けてくれる働きをします。

きのこの中でも**日干し椎茸は、生のものよりもビタミンDをたくさん含んでいておすすめです**。また、きのこはカリウムも多く含むため塩分の過剰摂取の抑制にも働くとされています。香りも良く、どんな料理にも合う優れた食材です。

9月の給食には様々な種類のきのこが登場します。

しめじ

ブナやトチノキなど広葉樹の倒木に自生しており、日本でも昔から見られましたが、季節を問わずに食べられるようになったのは、人工栽培が開始してからになります。

ぶなしめじは癖のない味わい特徴で、栽培したものは年間を通して食べられます。



椎茸

シイ、ミズナラ、クヌギなどの広葉樹の倒木や切り株などに発生します。江戸時代には現在の原木栽培の原型となるしいたけの栽培方法が開発され、乾しいたけが広く出回るようになりました。**栽培は、原木栽培や菌床栽培で行われています。**



えのきたけ

アジアからヨーロッパ、アメリカなど広い地域で見られるきのこで、**エノキヤコナラなどの広葉樹の根本、倒木、切り株、枯木の幹などに発生します。**明治期に原木栽培が始まり、昭和になると暗室で菌床栽培されるようになりました。



なめこ

フナヤナラ、サクラなどの広葉樹の倒木、切り株、枯れた木の幹などに生えます。野生のなめこの旬は**9月から11月で一箇所に集中的に群生します。**販売されているものは小粒なものが多いですが、最近は大粒のカサの大きななめこも販売されています。

