



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	御飯 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ(ブロッコリー) きのこスープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎かぼちゃスイート	さけ、ロースハム、牛乳、スキムミルク、生クリーム	りんご、レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ、葉ねぎ、しいたけ、かぼちゃ	うるち米、サラダ油、上白糖、じゃがいも、食塩不使用バター	食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、穀物酢、コンソメ
2 水	ハヤシライス ひじき入りサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎青りんごゼリー、菓子	牛かたロース、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、グリーンピース、にんじん、きゅうり、干しひじき、だいこん、バナナ、粉寒天、りんごジュース	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖、サラダ油	トマトピューレー、ハヤシルウ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶、甘辛せんべい
3 木	パン 鶏肉のトマトソースかけ 付け合せ ポテトスープ	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎焼きおにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、削り節	たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト缶、キャベツ、コーン缶、にんじん、パセリ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	ロールパン、上白糖、じゃがいも、うるち米	食塩、こしょう、トマトケチャップ、コンソメ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、麦茶、本みりん、かつおだし
4 金	カラフル焼肉丼 春雨スープ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎米粉ココアクッキー	牛ばら肉、牛乳	にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、キャベツ、レモン、きくらげ、こまつな、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、上白糖、はるさめ、米粉、かたくり粉、調合油	おろししょうが、こいくちしょうゆ、米みそ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、麦茶、ピュアココア
5 土	焼きそば にらと豆腐のスープ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎プリン	豚かたロース、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、葉ねぎ、あおのり、にら	中華めん、サラダ油	ウスターソース、食塩、こしょう、中華だし、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、麦茶、カスタードプリン
7 月	御飯 肉じゃが 干草和え バナナ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎キャロットケーキ	豚もも肉、油揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、りょくとうもやし、キャベツ、バナナ、レーズン	うるち米、じゃがいも、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー
8 火	カレーピラフ 大根サラダ レタススープ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎ジャムサンド	鶏もも肉、しばえび、ベーコン、牛乳	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、だいこん、こまつな、スイートコーン、レタス、ぶなしめじ、りんご、いちごジャム、ブルーベリージャム	うるち米、食塩不使用バター、上白糖、サラダ油、食パン	コンソメ、カレー粉、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、こしょう、麦茶
9 水	御飯 豆腐チャンプル 華風スープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎アメリカンドッグ	豚かたロース、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ベーコン、牛乳、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、きくらげ、にら、しいたけ、たけのこ、こねぎ、バナナ	うるち米、ごま油、ビーフン、上白糖	中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、こしょう、麦茶、ドーナッツ、トマトケチャップ
10 木	御飯 魚の西京焼き ごま和え えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎お茶 ◎フルーツヨーグルト	かれい、かつお節、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	りょくとうもやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、上白糖、サラダ油、ごま	みりん風調味料、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶
11 金	御飯 ヤンニョムチキン風 ゆでキャベツ チンゲン菜のスープ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎カスタードクリームパン	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク	にんにく、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、バナナ、かぼちゃ	うるち米、上白糖、ロールパン、米粉	料理酒、食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし
12 土	なすと豚肉のぶっかけそうめん 厚揚げの含め煮	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎ジャムクリームパン	豚かたロース、厚揚げ、牛乳、ホイップクリーム	なす、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、ブルーベリージャム	そうめん、サラダ油、じゃがいも、上白糖、ロールパン	食塩、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、かつおだし、しょうゆせんべい
14 月	御飯 焼きししゃも 酢の物 飛鳥汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎コーンマヨトースト	ししゃも、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳、スキムミルク、ピザ用チーズ	キャベツ、にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、バナナ、コーン缶、パセリ	うるち米、上白糖、じゃがいも、食パン	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、煮干しだし、米みそ、マヨネーズ
15 火	御飯 魚の南蛮漬け わかめのすまし汁	○牛乳 ○菓子 ◎ミルク ◎スマイルポテト	かれい、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、りょくとうもやし、赤ピーマン、青ピーマン、にんじん、レモン、葉ねぎ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、フライドポテト	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩、ソフトビスケット、トマトケチャップ

16 水	御飯 かみかみ揚げ 付け合せ(ブロッコリー) 玉ねぎのみそ汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎チーズクッキー	しらす干し、油揚げ、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、葉ねぎ、ぶなしめじ、ネーブルオレンジ	うるち米、天ぷら粉、さつまいも、調合油、薄力粉、食塩不使用バター、上白糖	煮干しだし、米みそ
17 木	御飯 豆腐のミートソースグラタン 野菜スープ バナナ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎カルピスゼリー、菓子	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース、チンゲンサイ、バナナ、りんご、みかん缶、てんぐさ	うるち米、サラダ油、上白糖	おろしにんにく、ハヤシルウ、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、しょうゆせんべい
18 金	ふわふわ丼 キャベツサラダ オレンジ	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎かぼちゃパバロア	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、焼きのり、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ネーブルオレンジ、バナナ	うるち米、サラダ油、釜焼きふ、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、食塩、こしょう、パバロア
19 土	五目うどん もやしのおかか和え	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎クラッカーサンド	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、削り節、牛乳	きくらげ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、はくさい、りょくとうもやし、ほうれんそう、いちごジャム、ブルーベリージャム	ごま油、上白糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、ソフトビسケット、クラッカー
24 木	みそラーメン 即席漬け	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ベーコンエッグトースト	焼き豚、蒸しかまぼこ、しらす干し、牛乳、スキムミルク、ベーコン、卵	こまつな、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、きゅうり、刻み昆布、レモン、キャベツ、ネーブルオレンジ	中華めん、上白糖、いりごま、食パン	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、食塩、マヨネーズ
25 金	御飯 ミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	○牛乳、バナナ ◎お茶 ◎幼児：かぼちゃ月見団子 ◎乳児：グレープゼリー、菓子	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、ベーコン、豆乳、絹ごし豆腐、ゼラチン	レーズン、たまねぎ、ミックスベジタブル、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、バナナ、かぼちゃ、粉寒天、ぶどうジュース	うるち米、パン粉、サラダ油、上白糖、かたくり粉、マカロニ、白玉粉	こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶
26 土	スパゲティナポリタン 洋風煮浸し	○牛乳 ○菓子 ◎牛乳 ◎シュガーパイ	ベーコン、ツナ缶、牛乳	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、コーン缶、青ピーマン、はくさい、チンゲンサイ	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、有塩バター、グラニュー糖、なたね油	おろしにんにく、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、しょうゆせんべい、パイ皮
28 月	食パン かぼちゃシチュー ハムサラダ バナナ	○牛乳 ○菓子 ◎お茶 ◎アイスクリーム	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、アイスクリーム	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、バナナ	食パン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	ホワイトソース、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆせんべい、麦茶
29 火	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ ごぼうのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎ごまじゃこクッキー	豚かた肉、油揚げ、牛乳、スキムミルク、しらす	にんじん、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ごぼう、しいたけ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ、りんご	うるち米、いりごま、上白糖、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター、サラダ油	こいくちしょうゆ、おろししょうが、穀物酢、煮干しだし、米みそ
30 水	御飯 豆腐ボール 付け合せ(キャベツ、人参) なめこのみそ汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎栗蒸しパン	木綿豆腐、鶏ひき肉、しばえび、油揚げ、牛乳、スキムミルク	きくらげ、ミックスベジタブル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、薄力粉、日本ぐり	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー

十五夜について🌕🍡

今年の十五夜は、9月25日（金）！十五夜は、秋の収穫に感謝し、お月さまをながめる行事。お月見では、丸い団子をお月さまに見立てて供える意味があります。また、収穫への感謝や家族の健康・幸せを願う気持ちも込められています🍡当日はかぼちゃ月見団子を献立に取り入れています。やさしい甘さのかぼちゃを使うことで、食べやすいおやつにしています🎵

旬の食材 ～栗～

栗は、秋を代表する食材。6月頃にうす黄色の花がふさのように咲き、秋にいががやぶれて実が落ちます。脂質が少なく、ほくほくした自然な甘みが特徴で、栗ごはん、蒸し栗、ゆで栗、おやつなどに使いやすい食材です★🍡