

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
8月 30日 火	マーボー豆腐丼	○	ぶたにく、みそ、おしどうふ	米、麦、油、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	568 kcal 23.9 g
	野菜の中華ドレッシングかけ 中華スープ	○	ポークハム	さとう、油、ごま油、白ごま ごま油、でんぷん	大根、きゅうり にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ	
	五目ごはん	○	あぶらあげ、ちくわ	米、さとう	にんじん、干しいたけ、ごぼう、いんげん	539 kcal 26.7 g
8月 31日 水	いかの生姜醤油焼き	○	いか	さとう	しょうが	
	野菜のおかか和え	○	おかか		キャベツ、こまつな、にんじん	
	みそけんちん汁	○	もめんどうふ、みそ	油、じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、ねぎ	
	梨		旬★梨		梨	
9月 1日 木	ごはん	○		米		532 kcal 22.5 g
	鶏肉のてりやき	○	とりにく	さとう	にんにく、しょうが	
	いんげんのごま和え	○		白ごま、白練りごま、さとう	いんげん、キャベツ	
	田舎汁	○	みそ	じゃがいも	にんじん、大根、しめじ、ねぎ、こまつな	
9月 2日 金	シナモントースト	○	旬★かぼちゃ	食パン、バター、砂糖		529 kcal
	かぼちゃシチュー	○	とりにく、牛乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉、バター	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが	17.7 g
	海藻サラダ	○	海藻ミックス	さとう、ごま油、油	キャベツ、とうもろこし	
9月 5日 月	ハエリア	○	とりにく、いか、えび	米、オリーブ油、乳不使用マーガリン	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、ピーマン	689 kcal 31.7 g
	トルティージャ(スペイン)	○	ベーコン、チーズ、たまご	じゃがいも、油	にんにく、玉ねぎ、パセリ	
	ソバ・デ・アホ(にんにくのスープ)	○	ポークハム	オリーブ油、パン粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、パセリ	
	オレンジ		世界の料理 スペイン		オレンジ	
9月 6日 火	とりそぼろごはん	○	鶏肉	米、油、さとう	しょうが、玉ねぎ、にんじん、葉ねぎ	609 kcal 28.0 g
	生揚げのみそ焼き	○	生揚げ、ぶたにく、みそ	さとう、でんぷん	ねぎ、しいたけ	
	かぶのゆかり和え	○		さとう	かぶ、かぶ(葉)、キャベツ、ゆかり	
	沢煮椀	○		油	ごぼう、にんじん、大根、たけのこ、ねぎ	
9月 7日 水	ジャージャー麺	○	ぶたにく、大豆、みそ、八丁みそ	蒸し中華めん、油、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ	494 kcal 22.2 g
	ささみのサラダ	○	鶏肉ささ身	オリーブ油、さとう	もやし、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、にんじん	
	パインゼリー	○		さとう	パインジュース、パイン缶	
9月 8日 木	柏パン	○		パン		542 kcal
	白身魚のプロヴァンス風	○	しいら	でんぷん、油、オリーブ油	にんにく、玉ねぎ、トマト	24.3 g
	さつまいもの豆乳米粉チャウダー	○	ベーコン、調製豆乳、豆乳ホイップ	油、さつまいも、米粉	にんじん、玉ねぎ	
9月 9日 金	ごはん	○		米		546 kcal
	豚肉のしょうが焼き	○	ぶたにく	油	しょうが、にんじん、玉ねぎ、しめじ、いんげん	23.0 g
	青菜の菊花和え	○	重陽の節句 (ちゅうようのせっく)	無病息災と長寿を祈る行事です。菊酒を飲んで祈っていた所から、菊花和えを作ります。	こまつな、にんじん、はくさい、きくの花	
	すまし汁	○			にんじん、大根、こまつな、ねぎ	
9月 12日 月	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	594 kcal 28.0 g
	ぎせい豆腐	○	たまご、おしどうふ、鶏肉	油、さとう、でんぷん	干しいたけ、にんじん、ねぎ	
	五目きんぴら	○	ぶたにく、さつま揚げ	油、さとう	ごぼう、にんじん、糸こんにゃく、いんげん	
	みそ汁	○	きぬごしどうふ、みそ		大根、ねぎ	
9月 13日 火	かやくうどん	○	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	うどん	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、葉ねぎ	556 kcal 20.6 g
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ、青のり	小麦粉、油		
	フルーツ白玉	○		白玉団子	白桃、パインアップル、りんご、みかん	
9月 14日 水	ポークカレーライス	○	豚肉	米、麦、油、じゃがいも、小麦粉、乳不使用マーガリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	651 kcal
	チップスサラダ	○	アルファ米使用	油、油、さとう	もやし、こまつな、きゅうり、キャベツ、ごぼう、れんこん、玉ねぎ	19.3 g
	巨峰		旬★巨峰		巨峰	
9月 15日 木	ごはん	○		米		598 kcal
	小魚のから揚げ	○	きびなご	でんぷん、油	しょうが	28.9 g
	野菜のからしあえ	○		さとう	にんじん、こまつな、キャベツ、しめじ	
	生揚げのうま煮	○	なまあげ、ぶたにく	油、さとう、でんぷん	しょうが、たけのこ、にんじん、はくさい	
9月 16日 金	はちみつレモントースト	○		食パン、乳不使用マーガリン、はちみつ	レモン	562 kcal
	ポークビーンズ	○	大豆、ベーコン、ぶたにく	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、セロリ、パセリ	21.8 g
	わかめサラダ	○	乾燥わかめ	油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、玉ねぎ	
9月 20日 火	ハムピラフ	○	ポークハム	米、バター	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	540 kcal
	魚のピカタ	○	めばる、たまご	小麦粉		23.3 g
	カラフルサラダ	○		油、さとう	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	
	イタリアンスープ	○	ベーコン	油、じゃがいも	セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト、パセリ	
9月 21日 水	ごはん	○		米		659 kcal
	コロッケ	○	ぶたにく	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、油	玉ねぎ、にんじん	24.2 g
	大根サラダ	○		油、さとう	大根、きゅうり、キャベツ、にんじん	
	みそ汁	○	もめんどうふ、あぶらあげ、乾燥わかめ、みそ		ねぎ	
9月 22日 木	キムチチャーハン	○	とりにく	米、油	しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、キムチ、葉ねぎ	532 kcal
	トックスープ	○	とりにく	トック、ごま油	にんじん、はくさい、玉ねぎ、こまつな、しょうが、にんにく	18.6 g
	根菜チップス	○		油、じゃがいも	ごぼう、れんこん	
9月 26日 月	ぶどうパン	○		ぶどうパン		619 kcal
	マカロニグラタン	○	とりにく、牛乳、生クリーム、粉チーズ	油、マカロニ、バター、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム	22.1 g
	玉ねぎドレッシングのサラダ	○		油、さとう	はくさい、にんじん、こまつな、玉ねぎ	
	パコと野菜のスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、もやし、キャベツ、こまつな	
9月 27日 火	さつま芋ごはん	○	さんま	米、さつまいも		629 kcal
	さんまの塩焼き	○	旬★さつまいも・さんま			26.1 g
	ゆで野菜のごま酢かけ	○		さとう、白ごま	キャベツ、にんじん、こまつな	
	みそ汁	○	きぬごしどうふ、みそ		大根、ねぎ	
9月 28日 水	パゲッティ地中海リース	○	えび、いか、粉チーズ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト	525 kcal
	リヨネーズポテト	○	ベーコン、粉チーズ	油、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ	22.6 g
	オニオンスープ	○	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、セロリ、にんじん、パセリ	
	りんご	○			りんご	
9月 29日 木	親子丼	○	とりにく、たまご	米、麦、さとう	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ	582 kcal
	ごま和え	○		さとう、白ごま	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん	25.4 g
	すまし汁	○			にんじん、大根、こまつな、ねぎ	
9月 30日 金	ごはん	○		米		568 kcal
	鯖の味噌煮	○	さば、みそ	さとう	しょうが	26.5 g
	おひたし	○			こまつな、えのきたけ、にんじん	
	吉野汁	○	ちくわ、あぶらあげ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、こんにゃく、ねぎ、もやし、こまつな	

※行事や材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。