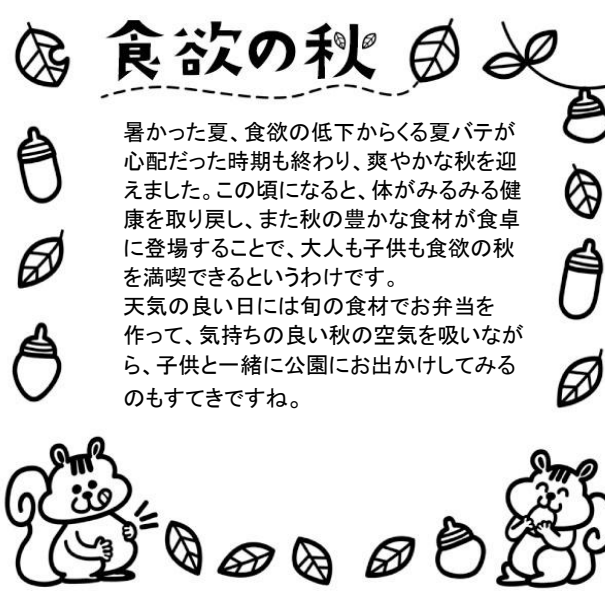


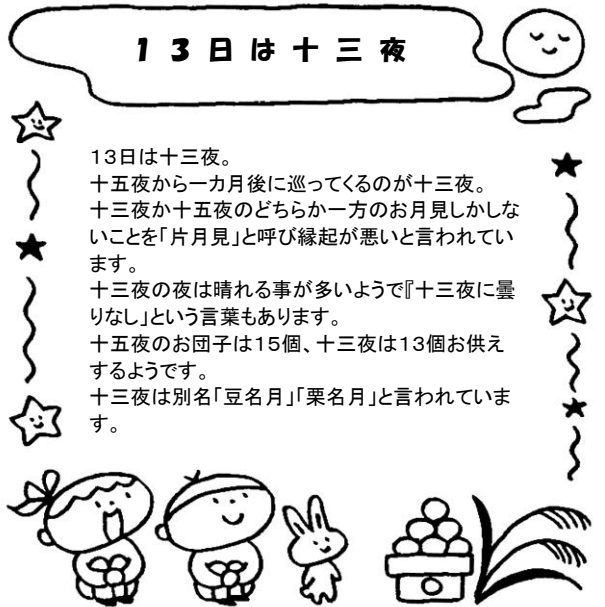
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	豚丼 すまし汁(わかめ・ねぎ) コールスローサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三温 糖/とうもろこし缶詰 (ホム)/フランスパン /ガーリックマーガリン	牛乳/豚小間/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ 鰹節(花かつお)	玉葱/グリーンピース (冷凍)/ねぎ/キャベ ツ/にんじん/バナナ	牛乳 ◆ガーリックトースト	エネルギー - 621 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.8 g
3 月	炊き込みご飯 味噌汁(豆腐・長葱) 千草焼き わかめときゅうりの酢の物 果物(ぶどう)	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/上白糖/食パン (市販品)/とうもろ こし缶詰(クリーム)	ヨーグルト/鶏小間/ 油揚げ/刻みのり/絹 ごし豆腐/かたくちい わし(煮干し)/★たま ご/鶏若鶏肉ひき肉/ かつお加工品(かつお)	にんじん/ほんしめじ /ねぎ/生椎茸/ほう れんそう/きゅうり/ ぶどう	牛乳 ◆スイートコーンピザ	エネルギー - 489 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 3.0 g
4 火	五分づき米 味噌汁(さつまいも・玉葱) いわしの和風パン粉焼き きんぴらごぼう 果物(りんご)	マカロニ/三温糖/水 稲穀粒(半つき米)/さ つまいも/パン粉(乾 燥)/糸こんにやく/ 白ごま(いり)/サフ ラワー油/ごま油/食	牛乳/きな粉(大豆) /かたくちいわし(煮 干し)/まいわし/あ おのり/牛乳	玉葱/梅(塩漬)/ごぼ う/にんじん/りんご	牛乳 ◆ハニートースト	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
5 水	けんちんうどん かぼちゃの天ぷら きゅうりのしらすあえ 果物(柿)	うどん(ゆで)/さいと い/薄力粉/サフラ ワー油/白ごま(い り)/水稲穀粒(精白 米)/三温糖	牛乳/ウィンナー/豚 小間/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/し らす干し(半乾燥品)/ 牛乳/まぐろ缶詰(油 漬フレーク)	だいこん/にんじん/ ごぼう/ほうれんそう /ねぎ/西洋かぼちゃ /きゅうり/キャベツ /かき(甘がき)	牛乳 ◆ツナと胡麻のおにぎり	エネルギー - 583 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 2.8 g
6 木	白パン 南豆のカレースープ 鶏肉のアップルソース焼き キャベツかにかまサラダ 果物(ぶどう)	プリン/白パン/三温 糖/黒ごま(いり)/ 蒸し中華めん/サフラ ワー油	鶏小間/鶏若鶏肉モモ (皮付き)/かに風味か まぼこ/牛乳/むき海 老	西洋かぼちゃ/にんじ ん/玉葱/りんご/に んにく(りん茎)/キャ ベツ/きゅうり/ぶど う/ブロッコリー/もやし	牛乳 ◆海鮮塩焼きそば	エネルギー - 557 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.4 g
7 金	カレーライス オニオンスープ マカロニサラダ 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/マカロニ /チョコ抜きパン	牛乳/豚小間/ロース ハム	バナナ/にんじん/玉 葱/パセリ/きゅうり /りんご	牛乳 ミルクパン(チョコ)	エネルギー - 514 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g
8 土	運動会 (ラスク・りんごジュース・みかんを配ります。)					
11 火	わかめごはん 味噌汁(大根・油揚げ) 凍り豆腐のオランダ煮 わかめとコーンのサラダ 果物(柿)	ごぶたオレンジゼリー /水稲穀粒(精白米)/ かたくちい粉/サフラ ワー油/三温糖/とう もろこし缶詰(ホム)/ 無塩バター/薄力粉/	わかめご飯の素/油揚 げ/かたくちいわし (煮干し)/鶏小間/凍 り豆腐/湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)/かに風 味かまぼこ/牛乳/★	だいこん/干し椎茸/ にんじん/きゅうり/ かき(甘がき)/ほうれ んそう	牛乳 ◆ほうれん草のバウンドケーキ	エネルギー - 524 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
12 水	ぶどうパン コーンシチュー 鶏肉のはちみつレモン焼き パンパンジーサラダ 果物(りんご)	プレミックス粉(和ケ イ用)/ぶどうパン/ じゃがいも/とうもろ こし缶詰(クリーム)/薄力 粉/有塩バター/はち みつ/白ごま(すり)	牛乳/豚小間/鶏若鶏 肉モモ(皮付き)/鶏若 鶏肉ささ身/まぐろ缶 詰(油漬フレーク)/か に風味かまぼこ/焼き のり	玉葱/にんじん/パセ リ/レモン(果汁、生) /ミニトマト/きゅう り/ブロッコリー/もやし /りんご	麦茶 ◆のり巻き	エネルギー - 584 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.4 g
13 木	タンメン 鯖の竜田揚げ 冷しゃぶ中華サラダ 果物(ぶどう)	ウエハース/中華めん (ゆで)/とうもろこし 缶詰(ホム)/かたくち い粉/サフラワー油/ご ま(いり)/三温糖/ ごま油/薄力粉/さつ	牛乳/豚小間/まさば /豚ロース(赤肉)	キャベツ/にんじん/ にら/きくらげ(乾)/ しょうが/きゅうり/ ブロッコリー/もやし/ぶ どう	牛乳 ◆お月見まんじゅう	エネルギー - 624 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.3 g
14 金	三色ごはん すまし汁(はんぺん・葱) わかめのなめ茸和え 果物(柿)	さつまいも/水稲穀粒 (精白米)/三温糖/サ ンドイッチ食パン/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ サフラワー油	牛乳/豚ひき肉/★た まご/はんぺん/鰹節 (花かつお)/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ かに風味かまぼこ/牛 乳/ロースハム	しょうが/にんじん/ ねぎ/きゅうり/えの きたけ(味付け瓶詰)/ かき(甘がき)	牛乳 ◆ハムかつサンド	エネルギー - 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.8 g
15 土	中華丼 すまし汁(わかめ・麩) パンパンジーサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/ごま 油/かたくちい粉/花麩 /食パン(市販品)	牛乳/豚小間/ロール いか/なると/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ かつお加工品(かつお 節)/まぐろ缶詰(油漬 フレーク)	はくさい/にんじん/ たけのこ(ゆで)/グ リンピース(冷凍)/しよ うが/にんにく(りん 茎)/西洋かぼちゃ/ きゅうり/バナナ	牛乳 ◆ツナマヨトースト	エネルギー - 641 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
17 月	さつまいも御飯 味噌汁(豆腐・わかめ) 鮭のきのこソース 鉄連草と油揚げのごま和え 果物(りんご)	水稲穀粒(精白米)/さ つまいも/黒ごま(い り)/薄力粉/三温糖 /有塩バター/かたく ちい粉/ごま(いり)/ 食パン(市販品)/無	牛乳/キャンディチー ズ/絹ごし豆腐/湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き) /かたくちいわし(煮 干し)/しろさけ/油 揚げ/★たまご	ほんしめじ/えのきた け/エリンギ/生椎茸 /ほうれんそう/にん じん/りんご/あんば んまんスイートりん	りんごジュース ◆マドレーヌパン	エネルギー - 609 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.1 g
18 火	きのこご飯 すまし汁(わかめ・かまぼ 秋刀魚の油淋風 野菜のみそマネズ和え 果物(柿)	食パン(市販品)/グ ラニュー糖/有塩パ ター/水稲穀粒(精白 米)/かたくちい粉/サ フラワー油/三温糖/ ごま油/白ごま(い	牛乳/油揚げ/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/ 蒸しかまぼこ/かたく ちいわし(煮干し)/さ んま/サラダ竹輪	えのきたけ(味付け瓶 詰)/生椎茸/ほんし めじ/にんじん/グ リンピース(冷凍)/ねぎ /しょうが/キャベツ /にら/かき(甘がき)	牛乳 ◆栗入り黒糖蒸しパン	エネルギー - 599 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 3.2 g
19 水	ほうとううどん 肉豆腐 野菜のゴマサラダ 果物(ぶどう)	うどん(ゆで)/しらた き/三温糖/ごま油/ 白ごま(いり)/水稲 穀粒(精白米)/薄力粉 /パン粉(乾燥)/サフ ラワー油	牛乳/焼き豆腐/豚小 間/焼きのり/牛乳/ 鶏若鶏肉ひき肉/プロ セステーズ	バナナ/西洋かぼちゃ /玉葱/にんじん/ほ うれんそう/きょうな /ブロッコリー/もやし/ きゅうり/ぶどう	牛乳 ◆ライスコロッケ	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.5 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月平均栄養価	エネルギー 553 kcal 脂 質 19.6 g	たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 2.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 木	ふりかけ御飯 味噌汁(かぶ・油揚げ) 鮭のガリパタ 醤油ソース さつま芋と林檎のサラダ 果物(バナナ)	水稲穀粒(精白米)／ふりかけ／薄力粉／有塩バター／三温糖／サフラワー油／さつまいも／食パン(市販品)	ヨーグルト／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／しろさけ／ロースハム／牛乳／牛乳／きな粉(大豆)	かぶ／にんにく(りん茎)／きゅうり／キャベツ／りんご／バナナ	牛乳 ◆きなこフレンチトースト ヨーグルト	1杯 - 538 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.6 g
21 金	コッペパン(メープルパタ ミネストローネスープ 豆腐ナゲット イタリアンサラダ 果物(柿)	水稲穀粒(精白米)／黒ごま(いり)／コッペパン／メープルシロップ／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／三温糖／サフラワー油／さ	牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／ロースハム／サラダチーズ	キャベツ／玉葱／にんにく／セロリ／パセリ／きゅうり／ブロッコリー／かき(甘がき)	牛乳 ◆焼き芋 牛乳 ☆ごまおにぎり	1杯 - 575 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.0 g
22 土	スパゲティミートソース わかめスープ 大根とツナのサラダ 果物(りんご)	ウエハース／マカロニ・スパゲティ／かたくちいわし／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚ひき肉／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ)／焼きのり／たまご	にんにく／玉葱／にんにく(りん茎)／トマト缶詰(ホール)／ねぎ／だいこん／きゅうり／りんご	牛乳 ◆のりたまおにぎり 牛乳 ウエハース	1杯 - 602 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.0 g
24 月	カレーうどん コーン団子 いかサラダ 果物(ぶどう)	こぶたグレーゼリー／うどん(ゆで)／かたくち粉／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／三温糖／サラダ油／ごま油／食パン(市販品)／はち	豚小間／豚ひき肉／いか／くん製／牛乳	にんにく／玉葱／ほうれんそう／ねぎ／たけのこ(ゆで)／しょうが／きゅうり／セロリ／ぶどう／りんご	牛乳 ◆アップルナゲット グレーゼリー	1杯 - 521 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g
25 火	栗おこわ 味噌汁(なめこ・豆腐) はんぺんチーズフライ 海藻サラダ 果物(りんご)	冷凍フライドポテト／サフラワー油／もち米／水稲穀粒(精白米)／日本ぐり(甘露煮)／薄力粉／パン粉(乾燥)／三温糖／サラダ油	牛乳／豚ひき肉／絹ごし豆腐／かたくちいわし(煮干し)／はんぺん／プロセスチーズ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／かに風味かまぼ	こまつな／干し椎茸／にんにく／たけのこ(ゆで)／しょうが／なめこ／きゅうり／りんご	麦茶 ケーキ 牛乳 ☆フライドポテト	1杯 - 579 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.6 g
26 水	鶏ごぼう御飯 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 秋刀魚の煮付け ささみとキュウリのサラダ 果物(みかん)	プレミックス粉(和ケーキ用)／水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／じゃがいも／サフラワー油／ごま油／白ごま(いり)／白玉粉	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／かたくちいわし(煮干し)／さんま／鶏若鶏肉ささ身／かに風味かまぼこ／牛乳／パルメザンチーズ	ごぼう／玉葱／しょうが／きゅうり／ブロッコリー／もやし／温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ◆もちもちチーズパン 牛乳 ☆ホットケーキ	1杯 - 617 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.3 g
27 木	牛乳パン ジュリアンヌスープ 鮭のホイル焼き キャベツの塩昆布和え 果物(柿)	プリン／牛乳パン／じゃがいも／スパゲティ／三温糖／ごま油／水稲穀粒(精白米)	ベーコン／しろさけ／塩昆布／牛乳／焼きのり／スライスチーズ／ウィンナー	にんにく／キャベツ／だいこん／玉葱／セロリ／パセリ／えのきたけ／ブロッコリー／もやし／かき(甘がき)／ほんしめじ	牛乳 ◆くろすけおにぎり プリン	1杯 - 529 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
28 金	御飯 きのこ汁 麻婆豆腐 五色サラダ 果物(りんご)	コーンフレーク／水稲穀粒(精白米)／ごま油／三温糖／かたくち粉／普通はるさめ(乾)／サラダ油／サンドイッチ食パン／ピーナッツ	牛乳／豚小間／かたくちいわし／木綿豆腐／豚ひき肉／ロースハム／★たまご／牛乳	にんにく／生椎茸／ほんしめじ／えのきたけ／なめこ／玉葱／ねぎ／にら／にんにく(りん茎)／しょうが／きゅうり／りんご	牛乳 ◆ピーナッツサンド 牛乳 コーンフレーク	1杯 - 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 土	ウィンナーピラフ キャベツベーコンスープ スパゲティサラダ 果物(バナナ)	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／マカロニ・スパゲティ／食パン(市販品)	ウィンナー／ベーコン／ロースハム／牛乳／ピザ用チーズ	玉葱／赤ピーマン／パセリ／キャベツ／きゅうり／バナナ／青ピーマン	牛乳 ◆ピザトースト 麦茶 ビスケット	1杯 - 561 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g
31 月	ドリア風ライス 春雨スープ 七色サラダ 果物(みかん)	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ホﾙ)／有塩バター／薄力粉／普通はるさめ(乾)／三温糖／サフラワー油／ごま油／パイ皮／グ	明治十勝ヨーグルト／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／むき海老／牛乳／ベーコン／鶏若鶏肉ささ身／ひじき／サラダチーズ	玉葱／にんにく／パセリ／干し椎茸／チンゲンツァイ／だいこん／きゅうり／レッドキャベツ／温州蜜柑(普通、生)／西洋かぼちゃ	麦茶 ◆パンプキンパイ ヨーグルト	1杯 - 525 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g



食欲の秋

暑かった夏、食欲の低下からくる夏バテが心配だった時期も終わり、爽やかな秋を迎えました。この頃になると、体がみるみる健康を取り戻し、また秋の豊かな食材が食卓に登場することで、大人も子供も食欲の秋を満喫できるというわけです。天気の良い日には旬の食材でお弁当を作って、気持ちの良い秋の空気を吸いながら、子供と一緒に公園にお出かけしてみるのもおすすめです。



13日は十三夜

13日は十三夜。
十五夜から一カ月後に巡ってくるのが十三夜。
十三夜か十五夜のどちらか一方のお月見しかしないことを「片月見」と呼び縁起が悪いと言われてい
ます。
十三夜の夜は晴れる事が多いようで『十三夜に曇りなし』という言葉もあります。
十五夜のお団子は15個、十三夜は13個お供えするようです。
十三夜は別名「豆名月」「栗名月」と言われていま
す。