



日	曜	おやつ 10時	昼食		おやつ 15時	主な食材料
			飲み物	主食・副食		
1	木	クッキー	牛乳	ごはん・メンチカツ・コールスローサラダ・味噌汁・チーズ	フルーチェ	バタークッキー・米・生乳・メンチカツ・キャベツ・人参・ハム・じゃが芋・わかめ・玉葱・チーズ・フルーチェ
2	金	じゃがバター	牛乳	中華丼・豆腐シュウマイ・わかめスープ・オレンジ	ナポリタン	じゃが芋・マーガリン・米・生乳・白菜・玉葱・たけのこ・しいたけ・人参・豚肉・うずら卵・豆腐シュウマイ・わかめ・コーン・オレンジ・スパゲティ・ピーマン
3	土	ビスケット	牛乳	うどん・つけ汁・ゆで卵・ツナマヨ和え・パイン缶	蒸しパン	五穀ビスケット・うどん・生乳・鶏肉・大根・葱・人参・しいたけ・卵・インゲン・ツナ・コーン・パイン・蒸しパン
5	月	カリカリトースト	牛乳	ごはん・さわらの味噌焼き・野菜炒め・すまし汁・青りんごゼリー	大学芋	食パン・マーガリン・米・生乳・さわら・キャベツ・人参・玉葱・しめじ・豆腐・ほうれん草・里芋・こんにやく・さつま芋・ごま
6	火	おせんべい	ジュア	ごはん・酢豚風肉団子・小松菜のごま和え・かき玉汁・グレープフルーツ	チョコカップケーキ	ぼたぼた焼・米・ジュア・チキンボール・玉葱・ピーマン・人参・しいたけ・小松菜・油揚げ・ごま・卵・みつば・グレープフルーツ・ホットケーキミックス・チョコレートソース
7	水	フルーチェ	牛乳	パン(ジャム)・鶏肉の照り焼き・チーズサラダ・コンソメスープ・バナナ	いなり寿司	フルーチェ・生乳・ジャム・バターロール・鶏肉・キャベツ・きゅうり・ハム・チーズ・セロリ・人参・コーン・バナナ・油揚げ・米・ごま
8	木	ポーロ	牛乳	ポークカレー・もやしのナムル・ウインナーソーテー・ヨーグルト和え	豆腐ドーナツ	たまごポーロ・米・生乳・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・もやし・ほうれん草・ごま・ポークウインナー・ヨーグルト・パイン・ホットケーキミックス・豆腐
9	金	バナナ	牛乳	ごはん(ふりかけ)・松風焼き・ほうれん草おひたし・味噌汁・お月見ゼリー	サンドパン	バナナ・ふりかけ・米・生乳・鶏肉・卵・玉葱・ごま・人参・ほうれん草・えのき・豆腐・お月見ゼリー・食パン・ジャム・マーガリン
10	土	おせんべい	牛乳	ちゃんぽん・焼き餃子・ブロッコリーサラダ・黄桃缶	パバロア	ソフトサラダ・ちゃんぽん麺・豚肉・フィッシュソーセージ・キャベツ・玉葱・人参・コーン・生乳・餃子・ブロッコリー・ツナ・黄桃・パバロア
12	月	チーズ	牛乳	うどん・つけ汁・天ぷら・キャベツサラダ・プリン	おにぎり	チーズ・うどん・生乳・油揚げ・わかめ・人参・かき揚げ・フィッシュソーセージ・キャベツ・ハム・コーン・プリン・米・かつおおおかか・焼き海苔
13	火	クッキー	牛乳	ごはん・オムレツ・ジャーマンポテト・味噌汁・フルーツカクテル缶	肉まん	ちよほちよほクッキー・米・生乳・オムレツ・じゃが芋・ポークウインナー・玉葱・ピーマン・白菜・油揚げ・人参・フルーツカクテル缶・肉まん
14	水	フルーツヨーグルト	牛乳	パン・クリームシチュー・ブロッコリーのごま和え・バナナ	チヂミ	ヨーグルト・黄桃・ツイストパン・生乳・豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・ほうれん草・ブロッコリー・ごま・バナナ・にら・しらす干し
15	木	おせんべい	牛乳	ごはん・鶏のからあげ・五目煮豆・味噌汁・りんごコンポート	カリカリピザ	星たべよ・米・生乳・鶏肉・大豆・豚肉・人参・牛蒡・こんにやく・ほうれん草・麩・玉葱・りんご・餃子の皮・コーン・ツナ・チーズ
16	金	ふかし芋	牛乳	わかめごはん・さんま蒲焼き・炒り豆腐・味噌汁・季節の果物(シャインマスカット)	フルーチェ	さつま芋・米・わかめごはんの素・ごま・生乳・さんま・豆腐・ちくわ・しいたけ・人参・玉葱・絹さや・里芋・大根・季節の果物・フルーチェ
17	土	ポーロ	牛乳	チキンライス・コーンサラダ・野菜スープ・ミニゼリー	原宿ドッグ	たまごポーロ・米・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・生乳・コーン・キャベツ・きゅうり・ベーコン・じゃが芋・ミニゼリー・原宿ドッグ
19	月			敬老の日		
20	火	おせんべい	牛乳	三色そぼろ丼・ほうれん草おおか和え・味噌汁・オレンジ	サンドパン	ハッピーターン・米・鶏肉・卵・枝豆・生乳・ほうれん草・人参・えのき・花かつお・さつま芋・万能葱・油揚げ・オレンジ・食パン・きな粉・マーガリン
21	水	りんごコンポート	牛乳	パン・白身魚フライ・かぼちゃサラダ・コーンスープ・パイン缶	焼きそば	りんご・レーズンロール・生乳・白身魚フライ・かぼちゃ・ハム・コーン・コーンクリーム・パイン・焼きそば麺・もやし・ピーマン
22	木	豆乳ウエハース	牛乳	ごはん・麻婆豆腐・きゅうりの酢の物・厚焼き玉子・バナナ	青のりポテト	豆乳ウエハース・米・生乳・豆腐・豚肉・高野豆腐・葱・たけのこ・しいたけ・きゅうり・わかめ・もやし・しらす干し・厚焼きたまご・バナナ・じゃが芋・青のり
23	金			秋分の日		
24	土	ビスケット	牛乳	スープパゲティ・コールスローサラダ・白桃缶	ワッフル	マリービスケット・スパゲティ・ベーコン・コーン・アスパラガス・玉葱・生乳・キャベツ・人参・ハム・白桃・ワッフル
26	月	クラッカーサンド	牛乳	ごはん・かじきの煮付け・ほうれん草のごま和え・味噌汁・日清創立50周年ケーキ	フルーツ白玉	天然酵母クラッカー・ジャム・米・生乳・かじき・ほうれん草・人参・えのき・ごま・厚揚げ・インゲン・ケーキ・黄桃・りんご・白玉団子
27	火	ポーロ	牛乳	ごはん・豚肉スタミナ炒め・春巻・中華スープ・ミニゼリー	さつま芋蒸しパン	たまごポーロ・米・生乳・豚肉・玉葱・にら・人参・春巻・しめじ・えのき・豆腐・万能葱・ミニゼリー・ホットケーキミックス・さつま芋
28	水	フルーチェ	牛乳	ごはん・コロケツ・ツナサラダ・味噌汁・オレンジ	麩ラスク	フルーチェ・生乳・米・コロケツ・ツナ・きゅうり・キャベツ・ごま・ほうれん草・葱・オレンジ・麩・マーガリン
29	木	ビスコ	牛乳	ごはん・磯辺揚げ・ブロッコリーのマヨ和え・かき玉汁・フルーツヨーグルト	おにぎり	ビスコ・米・生乳・ちくわ・かにかま・青さのり・ブロッコリー・人参・コーン・ハム・玉葱・卵・フルーツカクテル缶・ヨーグルト・米・鮭・焼き海苔・ごま
30	金	バナナ	牛乳	ごはん・シュウマイ・春雨炒め・もやしのスープ・グレープフルーツ	カクテルゼリー	バナナ・米・生乳・肉シュウマイ・豚肉・春雨・玉葱・人参・キャベツ・にら・しいたけ・ほうれん草・もやし・万能葱・グレープフルーツ・サイダー・カルピス

※9月28日(水)の給食に関しては、「秋の遠足」が中止になった場合の献立です。

今月の平均栄養給与量

1号 エネルギー:465kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16.0g カルシウム:209mg 鉄:1.6mg 食塩相当量:1.8g
2号 エネルギー:558kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.5g カルシウム:270mg 鉄:1.8mg 食塩相当量:2.1g
3号 エネルギー:473kcal たんぱく質:15.9g 脂質:15.7g カルシウム:225mg 鉄:1.4mg 食塩相当量:1.5g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

※1号は昼食のみ、2号は昼食と15時おやつ、3号は昼食と10時、15時おやつの提供になります。

行事食(十五夜)

9/9(金)「お月見ゼリー」

特選食材の提供について

日清医療食品創業50周年として、9月16日(金)にシャインマスカットを特別に提供させていただきます。また、9月25日(月)に日清創立50周年ケーキを提供いたします。楽しみにしててください。



きゅうしょくだより

夏の疲れ残していませんか?

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きますね。元氣そうに見えても、夏の暑さで体のどこかに疲れが残っていることもあります。早寝早起きを心がけ、しっかりと食事をとり、毎日元気に過ごしましょう。

《防災の日》

9月1日は防災の日です。水や非常食を用意しているご家庭も多いと思いますが、この機会に賞味期限などの、点検をしてみてもいかがでしょうか。最低3日分の水と非常食の用意があると安心だと言われています。非常食としては、レトルト食品・インスタント食品・クラッカー・缶詰めなど保存期間が長いもので、火を使わないで食べられるものがお勧めです。そして水は1人1日3Lが目安です。



《秋の味覚を味わおう!!》

秋は徐々に食欲がわいてくる時期です。夏に少し下降気味だった食欲を取り戻していきましょう。おいしい秋の食材を取り入れることは、子どもに食材がもつ本来の味覚を覚えてもらうチャンスにもなります。旬の食材の味に触れ、どんどん話題にしていましょ。

