

日	主食	献立名	全児		材料(分類:六つの基礎食品)					
			午後おやつ (※は手作り)	未満児 午前おやつ	1 血や肉、骨のもとになるもの	2 牛乳	3 体の調子を整えるものになるもの	4 人参	5 熱や力のもとになるもの	6 玉葱・スイートコーン
27月金	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳 梨	牛乳	合挽肉 加風味かまぼこ	牛乳 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリルピーズ・梨 バナナ	米・じゃがいも・片栗粉 スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
313火金	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	固形ヨーグルト クラッカー	牛乳	鶏肉	牛乳 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
519木木	パン	ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	牛乳	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキムミルク・粉チーズ	トマト パセリ	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローパン・パン粉・醤油 ケチャップ・スープの素 せんべい	サラダ油
420水金	ごはん	白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	牛乳	白身魚 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し だし昆布・アヒージョ	人参 チンゲンサイ	胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 砂糖・醤油・おかき	サラダ油 すりごま
925水	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁 (9日) (25日)	牛乳 ビスケット *黒糖もち	牛乳	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ピーマン	干椎茸・茄子 葱・玉葱	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・黒砂糖 ビスケット・片栗粉	サラダ油
14土	パン	ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	牛乳	豚肉 ゆで大豆	牛乳	人参 小松菜	玉葱 グリルピーズ キャベツ	ローパン・じゃがいも ケチャップ・砂糖・ケチャップ スープの素・かりんとう	サラダ油
24火	ごはん	レバーポール・トマト・胡瓜もみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	牛乳	鶏レバー 味噌 卵	牛乳・スキムミルク 干若布 おやついりこ	人参 ピーマン トマト	玉葱 胡瓜 葱	米・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
1030火月	ごはん	魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳	白身魚・味噌 竹輪・豆腐 煮干し だし昆布	牛乳	人参	生姜・キャベツ・胡瓜 えのき茸・玉葱 葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 みりん・鉄強化ウエハース クッキー	ごま
1126水木	ごはん	厚揚げの中華風煮 かぼちゃのみそ汁 (11日) (26日)	牛乳 *黒糖もち ビスケット	牛乳	厚揚げ・豚肉 油揚げ・味噌 黄粉	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん 南瓜	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・黒砂糖 ビスケット	サラダ油 ごま油
18水	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ポーロ	牛乳	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱 キャベツ・胡瓜 グリーンピース	米・小麦粉・スープの素 ケチャップ・砂糖・トマトペースト ケチャップ・醤油・酢・丸ポーロ	バター ごま油
721土土		肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	牛乳	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	トマト	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 丸ポーロ・白玉粉	サラダ油
17火		月見うどん バナナ (未満児) (以上児)	牛乳 丸ポーロ *豆腐入り白玉団子	牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し だし昆布	人参 ほうれんそう	バナナ		
12木	ごはん	牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	牛乳 *ジャムサンド	牛乳	牛肉 味噌	牛乳 干若布	ピーマン 人参	キャベツ 玉葱 葱	米・酒・砂糖・春雨 スープの素・ビスケット 食パン・イチゴジャム	サラダ油 すりごま
誕生6金		バターコーン炊き込みごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	ゼリー	牛乳	ウインナー 鮭	牛乳・干若布 煮干し・だし昆布	パセリ トマト 人参	スイートコーン・胡瓜・葱 ホリソウ	米・醤油・みりん スープの素・片栗粉・上新粉 酢・ゼリー	バター サラダ油

十五夜は秋の実りに感謝をするという意味があります。お供え物の一つにお月見団子があり、今年**は17日**です。美しい月を眺めたり、家族でお月見団子作りに挑戦してみてくださいね。

9月1日は防災の日

- ・水(人数×3日分)
- ・アルファ化米
- ・レトルト食品

3日分は備蓄しましょう。カセットコンロがあると調理にも便利です。

非常食は用意していますか?

太陽が出ている間は活動し、沈んだら休息するという、毎日の〈体内リズム〉を整える働きがあります。

朝ごはんの効果

パプリカと鶏肉の南蛮漬(5人分) 鶏肉を豚ヒレ肉や白身魚に変えても美味しいですよ☆

・鶏肉もも皮つき一口サイズ 350g ♪上新粉・片栗粉 各10g
 ・玉ねぎ千切り 50g ・パプリカ(赤・黄)・ピーマン 各45g
 ・調味料(砂糖 15g しょう油 30g みりん 20g 酒 5g 酢 25g)

①調味料を火にかけ沸騰させる
 ②鶏肉を♪にまがしサラダ油で揚げる
 ③玉ねぎ・パプリカ・ピーマンをボイルし、調味料と鶏肉を合わせる



		栄養価 上段:以上児 下段:未満児									
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン			
		Kcal	g	g	mg	mg	g	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	26	18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	400	19.1	17.2	302	2.7	1.8	438	0.28	0.46	26
未満児	基準量	480	23	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	497	20.5	18	335	2.4	1.7	383	0.28	0.49	22

※平均栄養価は行事食を除く