

日	曜日	主食 ごはん	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (kcal)	おやつ		
				3歳未満児	3歳以上児					
1	火	ごはん	オムレツきのこソース・もやし みそ汁・ミニゼリー (青菜ごはん)	プレーンオムレツ 万能ねぎ ピーマン	たまねぎ レタス 赤ピーマン	しめじ もやし 塩こんぶ	えのきたけ シーチキン じゃがいも	381 (572)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド 飲むヨーグルト
2	水	ごはん	タンドライチキン・マカロニサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	鶏肉 ロースハム 高野豆腐	プレーンヨーグルト きゅうり みずな	トマト スイートコーン バナナ	マカロニサラダ だいこん 塩A字ビスケット	526 (634)	塩A字ビスケット かっぱえびせん 牛乳	塩A字ビスケット かっぱえびせん 牛乳
3	木	ごはん	かわいい和風ムニエル・菜種サラダ みそ汁・白桃缶 (ごはん)	骨取りかわいい 魚肉ソーセージ 白桃缶	にんじん たまねぎ さつまいも	たまご 葉だいこん 牛乳	アスパラガス 油揚げ こめ	432 (540)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 牛乳
4	金	ごはん	チキンライス・ウインナー わかめスープ・みかんヨーグルト	チキンライス 牛乳 わかめ	たまねぎ シチューオンライスルウ えのきたけ	マッシュルーム ポークウインナー ねぎ	グリーンピース ブリーツレタス みかんヨーグルト	484 (534)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
5	土	ごはん	なすのトマトスパゲッティ・ベジタブルスープ りんごゼリー	スパゲッティ マッシュルーム にんじん	素揚げなす トマト水煮缶 しめじ	たまねぎ 粉チーズ パセリパウダー	豚ベーコン しゃべつ りんごゼリー	469 (519)	サラダせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料	サラダせんべい ハーベスト 乳酸菌飲料
7	月	ごはん	豚肉のオイスター炒め・リャンサンズ みそ汁・オレンジ (ごはん)	豚肉 はるさめ 白いりごま	もうそう かにかまぼこ こまつな	ピーマン きゅうり 棒ふ	赤ピーマン クレープエッグ オレンジ	444 (594)	ぱりんこ クリームコロン 牛乳	ぱりんこ クリームコロン コーヒー牛乳
8	火	ごはん	ほっけの西京焼き・金平ごぼう 清し汁・パイナップル (ごはん)	骨取りほっけ にんじん えのきたけ	レタス さつま揚げ 万能ねぎ	ごぼう 白いりごま パイナップル	糸こんにゃく わかめ ストリングポテト	351 (541)	★カレーポテト 牛乳	★カレーポテト 飲むヨーグルト
9	水	ごはん	麻婆豆腐・菊花和え 中華スープ・梨 (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ きゅうり	豚ひき肉 グリーンピース 干し菊	たまねぎ だいこん ほうれん草	にんじん スライスかまぼこ かにかまぼこ	395 (503)	和菓のケーキ 牛乳	和菓のケーキ 牛乳
10	木	ごはん	白身フライ・ポテトグラタン みそ汁・フルーツポンチ (ごはん)	白身魚フライ マッシュルーム はくさい	レタス ピザ用チーズ 高野豆腐	ポテトサラダ 粉チーズ フルーツカクテル缶	豚ベーコン パセリパウダー さっぱり塩味	571 (679)	さっぱり塩味 アスパラガスビスケット 牛乳	さっぱり塩味 アスパラガスビスケット 牛乳
11	金	ごはん	和風ハンバーグ・シャキシャキサラダ みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	豆腐ハンバーグ きゅうり いかちび	トマト さつまいも かーさんケット	もやし 葉だいこん ヤクルト	ロースハム 黄桃缶 牛乳	440 (632)	いかちび かーさんケット 牛乳	いかちび かーさんケット ヤクルト
12	土	ごはん	ちゃんぽんラーメン・蒸ししゅうまい アセロラゼリー	中華めん にんじん ブロッコリー	豚肉 万能ねぎ アセロラゼリー	しゃべつ 鶏がら ウエハース	たまねぎ 豆腐しゅうまい ミニゼリー	386 (436)	ウエハース ミニゼリー 乳酸菌飲料	ウエハース ミニゼリー 乳酸菌飲料
14	月	ごはん	豚丼・まぜまぜきのこ みそ汁・ブルーベリーヨーグルト (ごはん)	豚肉 こまつな だいこん	たまねぎ スライスかまぼこ 油揚げ	しらたき にんじん 万能ねぎ	絹さや なめたけ ブルーベリーヨーグルト	512 (662)	源氏パイ 牛乳	源氏パイ コーヒー牛乳
15	火	ごはん	鮭のタルタルソース焼き・ごま風味和え みそ汁・みかん缶 (ごはん)	骨なし秋鮭 かにかまぼこ 調整豆乳	タルタルソース きゅうり みかん缶	ブロッコリー じゃがいも とんがりコーン	もやし 糸みつば 特濃ミルククッキー	392 (582)	とんがりコーン 特濃ミルククッキー 牛乳	とんがりコーン 特濃ミルククッキー 飲むヨーグルト
16	水	ごはん	八宝菜・春巻き 青菜のスープ・バナナ (ごはん)	はくさい もうそう レタス	豚肉 にんじん チンゲン菜	いか 絹さや たまねぎ	うずら卵 春巻き ロースハム	518 (626)	★ふかしいも 牛乳	★ふかしいも 牛乳
17	木	ごはん	豚汁・厚焼きたまご フルーツカクテル缶 (ごはん)	豚肉 糸こんにゃく ねぎ	焼き豆腐 にんじん 厚焼きたまご	じゃがいも ごぼう トマト	しゃべつ 干しいたけ フルーツカクテル缶	471 (571)	ミニマドレーヌ 牛乳	ミニシルベア 牛乳
18	金	ごはん	焼きそば・きのこスープ ミニゼリー	蒸中華めん にんじん えのきたけ	豚肉 ピーマン わかめ	しゃべつ あおのり しめじ	たまねぎ しめじ フルーチェ	389 (439)	★フルーチェ 幼児りんご	★フルーチェ 幼児りんご
19	土	運動会								
23	水	ごはん	シーフードカレー・オニオンドレッシング和え ぶどうゼリー・麦茶 (ごはん)	むきえび たまねぎ カレールウ	ミニ貝柱 にんじん 福神漬	豚ひき肉 グリーンピース ブロッコリー	じゃがいも 牛乳 ロースハム	581 (654)	マロンブラン 牛乳	マロンブラン 牛乳
24	木	ごはん	さばの照り焼き・ひじき炒め みそ汁・梨 (ごはん)	骨無さば にんじん 油揚げ	かぼちゃ さつま揚げ 梨	芽ひじき いんげん さやえんどう	しらたき なす ホワイトロリータ	459 (567)	さやえんどう ホワイトロリータ 牛乳	さやえんどう ホワイトロリータ 牛乳
25	金	ごはん	かに玉ケチャップあん・まぜまぜコリア みそ汁・オレンジ (ごはん)	中華かに玉 きゅうり しめじ	レタス にんじん みずな	豚ひき肉 白すりごま オレンジ	もやし 生揚げ ホットケーキ粉	383 (575)	★ホットケーキ 牛乳	★ホットケーキ ヤクルト
26	土	ごはん	すき焼きうどん・豆腐ステーキ マンゴープリン	うどん えのきたけ プチトマト	たまご 万能ねぎ マンゴープリン	豚肉 白すりごま 味しらべ	たまねぎ ふんわり豆腐ステーキ バーベQスナック	500 (550)	味しらべ バーベQスナック 乳酸菌飲料	味しらべ バーベQスナック 乳酸菌飲料
28	月	ごはん	牛肉コロケ・ツナサラダ 清し汁・パイナップル缶 (ごはん)	牛肉コロケ 黄ピーマン ねぎ	レタス にんじん パイナップル缶	シーチキン 卵豆腐 ポテルカ	ブロッコリー 干しいたけ エントリー	480 (630)	ポテルカ エントリー 牛乳	ポテルカ エントリー コーヒー牛乳
29	火	ごはん	親子煮・和風サラダ みそ汁・マスカットゼリー (ごはん)	たまご グリーンピース スイートコーン	鶏肉 だいこん 絹ごし豆腐	たまねぎ 魚肉ソーセージ チンゲン菜	干しいたけ オクラ マスカットゼリー	375 (567)	★手作りおやつ やさしいジュース	★手作りおやつ やさしいジュース
30	水	ごはん	けんちん汁・ちくわの天ぷら バナナ (ごはん)	木綿豆腐 にんじん ちくわ	はくさい ごぼう たまご	糸こんにゃく 干しいたけ レタス	豚肉 万能ねぎ バナナ	480 (588)	ワッフル 牛乳	ワッフル 牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

4日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りで。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

( ) は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

重陽の節句(9/9)

奇数は縁起のよい日とされ、一番大きい9が重なる9月9日を「重陽(ちょうよう)」と呼び、「菊の節句」とされました。

中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られており、菊を含んだ水を飲むと健康で長寿になれるという伝説は、日本にも伝わりました。

