

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	金	ごはん	豚とにんじんの彩りおろし煮 青菜のいそべ和え お味噌汁	精白米、豚肉、にんじん、だいこん、青菜、もやし、油揚げ、ねぎ	ヨーグルトケーキ	ホットケーキミックス、ヨーグルト
4	-	月	ひき肉ときのこの和風パスタ	かぼちゃのサラダ 和風スープ	スパゲティ、豚ひき肉、しめじ、えのき、青菜、かぼちゃ、チーズ、マヨネーズ、にんじん、たまねぎ	夕焼けおにぎり	精白米、にんじん、かつお節
5	19	火	ごはん	豆腐とお野菜のチャンプルー ブロッコリーの和風ナムル お味噌汁	精白米、豆腐、豚肉、もやし、にんじん、きゃべつ、たまねぎ、ブロッコリー、ごま、さつまいも、ねぎ	りんご風味の蒸しパン	ホットケーキミックス、りんごジュース(100%)
6	20	水	ごはん	さばのみそ煮 マカロニサラダ すまし汁	精白米、さば、マカロニ、きゅうり、にんじん、コーン、マヨネーズ、わかめ、たまねぎ	フルーツヨーグルトサンド	食パン、ヨーグルト、バナナ
7	21	木	豚丼	いんげんのごま和え お味噌汁	精白米、豚肉、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごま、じゃがいも	大学芋	さつまいも、ごま
8	-	金	おからパン	鶏肉のピザ焼き スープ フルーツ	おからパン、鶏肉、玉ねぎ、ピーマン、チーズ、ブロッコリー、キャベツ、牛乳、果物	ひじきのおにぎり	精白米、ひじき、にんじん、ツナ
お彼岸献立			具だくさんうどん	かぼちゃのいとこ煮 フルーツ	うどん、だいこん、にんじん、さといも、油揚げ、豆腐、ねぎ、かぼちゃ、あずき、果物	おはぎ	精白米、きな粉
-	22	金					
11	25	月	ごはん	麻婆豆腐 もやしとにんじんのナムル 春雨スープ	精白米、豚ひき肉、豆腐、にら、にんじん、もやし、はるさめ、青菜	ナポリタン	スパゲティ、玉ねぎ、ピーマン、ツナ
12	-	火	ごはん	キーマカレー コールスロー スープ	精白米、豚ひき肉、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ピーマン、キャベツ、コーン、えのき	牛乳プリン	牛乳、ゼラチン
 おたのしみかい おたんじょうひかい 26日(火)			カレーピラフ	ハンバーグ キャロットサラダ スープ	精白米、鶏肉、たまねぎ、ピーマン、豚ひき肉、豆腐、パン粉、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、青菜	バナナとココアのケーキ	ホットケーキミックス、バナナ、ココア、牛乳
13	27	水	食パン	鮭のムニエル お野菜チャウダー	食パン、鮭、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、牛乳	おほかチーズおにぎり	精白米、かつお節、チーズ
14	28	木	みそラーメン	ささみの中華サラダ フルーツ	中華麺、豚肉、キャベツ、にんじん、もやし、ささみ、だいこん、果物	きな粉ボール	ホットケーキミックス、きな粉、牛乳、バター
十五夜献立			炊き込みご飯	お月見つくね 青菜のおかか和え すまし汁	精白米、にんじん、ごぼう、油揚げ、とりひき肉、豆腐、たまねぎ、青菜、かつお節、しめじ、えのき	お月見かぼちゃもち	かぼちゃ、牛乳
-	29	金					

今月の平均エネルギー供給量

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (3歳未満児) | (3歳以上児) |
| ・エネルギー 474 kcal | ・エネルギー 567 kcal |
| ・たんぱく質 18.5g | ・たんぱく質 22.2g |

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

○今月の行事食 9/22 お彼岸献立 ・ 9/29 十五夜献立

《お彼岸》3月の春分の日、9月の秋分の日を中心とした一週間がお彼岸になります。

春のお彼岸では牡丹の花に見立てて「ぼた餅」、秋のお彼岸では萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれています。

《十五夜》今年のお月見(中秋の名月)は9月29日。美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。この日はお月様に見立てて丸い形のつくね、かぼちゃもちを提供します♪

