

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)
					あか (体をつくる・ 血や肉になる)	黄 (力や体温の もとになる)	みどり (体の調子を整える)	
1	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	ふたひきにく、とうふ、 ロースハム、たまご、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、 マヨネーズ、さとう、ごま、 さらだあぶら、ホットケー キミックス、ビスケット	トマト缶、にんにく、ビー マン、たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、だいこん、 トウモロコシ、きゅうり、きり ぼしだいこん、バナナ、レ モン	535(538) 18.5(18.1) 16.3(17.9) 1.8(1.5)
2	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん 大根汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、ふたにく、 ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さらだあぶら、さ とう、ホットケーキミッ クス、ビスケット	しめじ、にんじん、だい こん、こまつな、長ねぎ、ブ ロccoli、コーン、オレ ンジ	536(513) 16.1(15.7) 17(18.4) 1.8(1.5)
3	木	ビスケット 牛乳	バターロールハン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、ふたひきに く、とりひきにく、ぎゅう にゅう、たまご、チーズ、 きなこ	ロールパン、パンこ、なた ねあぶら、バター、じゃが いも、さとう、かたくりこ、 ビスケット	さやいんげん、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、トマ ト、トマトジュース、バナ ナ	713(701) 24.5(23.6) 26.8(26.8) 1.6(1.5)
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 ミニゼリー	せんべい 果汁(りんご)	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ゼリー、 せんべい、ビスケット	たまねぎ、こまつな、しい たけ、にんじん、きりぼし だいこん、りんごジュース	417(429) 15.6(16) 2.6(7.6) 1.7(1.5)
5	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ リンゴゼリー	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、さとう、り んごジュース、ドーナツ、 ビスケット	にんじん、たまねぎ、さや いんげん、ブロッコリー、 ひじき、かんてん	716(697) 26.5(24.5) 24.9(26) 1.7(1.4)
7	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ ミニゼリー	きなこ クッキー 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、ロースハム、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、バター、こむぎこ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、コーン、 さやえんどう、ひじき	566(537) 18.9(18.2) 17.4(18.6) 1.6(1.3)
8	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	フルーツ寒天 ゼリー 牛乳	ベーコン、ソーセージ、 ぎゅうにゅう、ふたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、 しめじ、たまねぎ、はくさ い、ビーマン、にんじん、 バナナ、ハインアッフル かん、みかんかん、かん てん	507(520) 18(17.5) 14.7(16.7) 1.3(1)
9	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しよはん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 0.6(10) 0.5(0.4)
10	木	ビスケット 牛乳	バターロールハン 冬瓜のカレースープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	くるみの クッキー 牛乳	ふたにく、とりもも、たま ご、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ ゆ、じゃがいも、さとう、こ むぎこ、くるみ、バター、 ビスケット	とうがん、きんときにんじ ん、たまねぎ、トマト缶、 ビーマン、にんじん、パナ ナ	711(697) 25.5(24.2) 29.4(28.8) 2.7(2.3)
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 三色ナムル オレンジ	おからの ソフトクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ごま、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、こま つな、にんじん、もやし、 オレンジ	571(546) 24.1(22.2) 13.1(15.2) 1.6(1.1)
12	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ 鶏つくねバーグ プリン	カステラ 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 みそ、とりひきにく、ぎゅ うにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、かたくりこ、マヨ ネーズ、プリン、かすて ら、ビスケット	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さやえん どう、長ねぎ	675(620) 30(26.8) 22.9(23.2) 2(1.6)
14	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 きゅうりのナムル ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ふたひき にく、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さ とう、ごま、ゼリー、パ ター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ビー マン、しょうが、にんにく、 きゅうり、わかめ、もや し、コーン	601(565) 20.7(19.6) 22.7(22.9) 2.1(1.7)
15	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチ トースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、ぎゅうにゅう、たま ご	うどん、さつまいも、パ ター、さとう、しよはん、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、バナナ	711(680) 26.6(24.6) 15.9(17.6) 3.2(2.6)
16	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	かぼちゃ 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、 たまご、鉄分入りヨー グルト、ぎゅうにゅう、らん おう	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、さ らだあぶら、さとう、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ミニトマト、かぼち ゃ	680(642) 17.5(17.1) 23.3(23.5) 2(1.7)

17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ バナナ	ツナ昆布 おにぎり 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、まぐろ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、 ごはん、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅうり、 バナナ、しおこんぶ	572(586) 18.5(18.7) 13.6(16.2) 2.4(2.1)	
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー さといものごま煮 オレンジ	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、い んげんまめ、たまご、お から、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、 こむぎこ、さといも、ごま、 ビスケット	たまねぎ、こまつな、にん じん、オレンジ	607(576) 25.1(23) 16.6(17.8) 1.2(1.1)	
19	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ 果汁(りんご)	菓子パン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあ ぶら、ジャムパン、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、きゅうり、にんじ ん、プロッコリー、りんご ジュース	584(551) 19.4(18.4) 17.7(19) 1.3(1)	
21	月	《敬老の日》 身近なお年寄りに「いつもありがとう。これからも元気でいてください。」という気持ちを表す日です。							
22	火	《秋分の日》 昼と夜の長さがほぼ同じとなる日です。今日から少しづつ昼が短くなります。							
23	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 乳酸菌飲料 / 果汁(りんご)	お好み焼 牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたに く、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、なた ねあぶら、さとう、にゅう さんきんいんりょう、こむ ぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、キャベツ、たまねぎ、 えのきたけ、さやえんど う、りんごジュース	561(539) 23.2(21.1) 11.2(13.9) 1.9(1.6)	
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロ ニスパゲッティ、マヨ ネーズ、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 バナナ、かぼちゃ	642(644) 18.5(18.7) 22.1(23) 1.6(1.4)	
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮 ミニゼリー	フルーツ ヨーグルト 牛乳	みそ、とうふ、ペにざ け、あぶらあげ、いんげ んまめ、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、じゃ がいも、さとう、ゼリー、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、干しいたけ、パイン アップルかん、みかんか ん	580(548) 26.5(24.1) 16.7(18) 1.5(1.3)	
26	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 肉団子 ヨーグルト	バームクーヘン 牛乳	たまご、ミートボール、 ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、バター、こむぎ こ、コーンすたーち、さ とう、ビスケット	しいたけ、にんじん、はく さい	610(600) 23.9(23.5) 26.5(27.8) 3.3(2.8)	
28	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、と りひきにく、こうやど うふ、あぶらあげ、きな こ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オ リーブ油、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、マカロニ スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もや し、きゅうり、にんじん	594(557) 25.5(23.3) 20.7(21.4) 1.5(1.3)	
29	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	オレンジ ホットケーキ 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、とりもも、ぎゅうに ゅう、たまご	ちゅうかめん、さとう、 ホットケーキミックス、マ マレードジャム、さらだあ ぶら、バター、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピー マン、だいこん、たまね ぎ、こまつな、長ねぎ、レ モン、バナナ	983(894) 35.8(31.8) 29.7(28.3) 3.9(3.1)	
30	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト ヨーグルト	セサミクッキー 牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたひきに く、ヨーグルト、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、バ ター、こむぎこ、ビスケッ ト	にんじん、たまねぎ、ほう れんそう、えのきたけ、ミ ニトマト	679(631) 23.2(21.5) 25.5(25.3) 1.7(1.5)	

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしていただきね♪



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼くなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

〈旬の食材〉新米、トマト、さつまいも、しめじ、まつたけ、きくの花、かつお、さけ、さば、ひらめ、くり、ぶどう ※実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には、身体を温める効果があります。

《長寿と食事》いま世界では、伝統的な日本食が健康と長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。〈お米は栄養たっぷり〉ごはんは、味が淡泊でもかすにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

