

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 30	月	ごはん さけのちゃんちゃんやき だいこんのゆずあますづけ すましじる(ねぎ・ほうれんそう)	ロシアンクッキー くだもの ぎゅうにゅう	さけ・甘みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・三温糖・有塩マーガリン・砂糖・薄力粉	しょうが・ぶなしめじ・たまねぎ・青ピーマン・だいこん・きゅうり・にんじん・ゆず果汁・ほうれんそう・長ねぎ・いちごジャム・果物
3 ・ 17	火	③こんさいカレー ⑦おつきみカレーライス ブロッコリーの Катテージチーズサラダ	③スイートポテト ⑦うさぎさんスイートポテト くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳・うすら卵水煮缶詰・ロースハム	はいが米・調合油・三温糖・さつまいも・砂糖・有塩バター・じゃがいも・いりごま	にんじん・たまねぎ・ごぼう・れんこん・さやいんげん・ブロッコリー・コーン缶詰粒・レモン果汁・果物
4 ・ 18	水	もやしラーメン かぼちゃサラダ	とりのときのこのたきこみごはん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・鶏もも・普通牛乳	中華めん・ごま油・マヨネーズ・はいが米	長ねぎ・りょくとうもやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん・にら・くりかぼちゃ・きゅうり・コーン缶詰粒・えのきたけ・ぶなしめじ・まいたけ・果物
5 ・ 19	木	ごはん ぶたにくのしおこうじやき ごもくぎんびら みそじる(ジャガイも・しいたけ)	ぶどうゼリー クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたかたロース・焼き竹輪・淡色辛みそ・生クリーム・普通牛乳	精白米・米こうじ・ごま油・三温糖・ごま・じゃがいも・砂糖・スナッククラッカー	たまねぎ・赤ピーマン・しょうが・れんこん・ごぼう・にんじん・青ピーマン・生しいたけ・ぶどうジュース・りんごジュース・水・寒天
6 ・ 20	金	ごはん とうふのちゅうかに さつまいものオイルやき みそじる(キャベツ・えのき)	⑥メロンパン ⑩てづくりおはぎ くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・ぶたかたロース(赤肉)・淡色辛みそ・普通牛乳・あずき・きな粉	精白米・三温糖・ごま油・片栗粉・さつまいも・調合油・メロンパン	たけのこ水煮缶詰・チンゲンサイ・にんじん・はくさい・にんにく・キャベツ・えのきたけ・果物
7 ・ 21	土	ぶたバラしおうどん もやしのいそべあえ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたばら・普通牛乳	うどん・ごま油・クロワッサン	にら・にんじん・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・こまつな・焼きのり・果物
9 月	月	ごはん タレカツ(チキン) くるまふのにももの(なす・いんげん) のっぺいじる	ポッポやき くだもの ぎゅうにゅう	鶏むね(皮なし)・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・車ふ・さといも・片栗粉・黒砂糖	葉しょうが・なす・さやいんげん・にんじん・ゆでたけのこ・だいこん・生しいたけ・水・果物
10 ・ 24	火	ミートソーススパゲティ きゅうりとにんじんのサラダ ワカメとコーンのスープ	おかかやきおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・削り節・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・調合油・精白米	にんじん・たまねぎ・にんにく・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・水・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・スイートコーン・りょくとうもやし・こねぎ・果物
11 ・ 25	水	ごはん てりやきチキン ブロッコリーのごまあえ みそじる(こまつな・かぶ)	カルシウムトースト くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・パルメザンチーズ・普通牛乳	精白米・三温糖・ごま・食パン・無塩バター	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・かぶ・かぶの葉・こまつな・あおのり・果物
12 月	木	プレッチェン かぼちゃグラタン カボナータ ほしがたにんじん コンソメスープ	キャラメルケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・普通牛乳・パルメザンチーズ・鶏卵・生クリーム	フランスパン・有塩バター・薄力粉・パン粉・オリーブ油・三温糖・じゃがいも・砂糖・グラニュー糖	くりかぼちゃ・たまねぎ・マッシュルーム・なす・セロリー・れんこん・黄ピーマン・ホールトマト・にんにく・にんじん・キャベツ・水・果物
26 月	木	ごはん さといもコロッケ はくさいとツナのわふうあえ みそじる(キャベツ・しめじ)	ジャムサンドパン(いちじく) くだもの ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰(白)・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・さといも・薄力粉・パン粉・調合油・ごま油・三温糖・ごま・食パン	長ねぎ・はくさい・きゅうり・にんじん・生しいたけ・キャベツ・いちじくじゃむ・果物
13 ・ 27	金	ごはん さばのみそに さつまいもとしめじのあきあじため すましじる(えのき・ほうれんそう)	かぼちゃむしパン くだもの ぎゅうにゅう	さば・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・さつまいも・有塩バター・薄力粉・砂糖・調合油・ごま	ぶなしめじ・たまねぎ・青ピーマン・ほうれんそう・えのきたけ・くりかぼちゃ・果物
14 ・ 28	土	ちゅうかどん だいこんスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	精白米・調合油・片栗粉・クロワッサン	はくさい・たまねぎ・きくらげ・ゆでにんじん・チンゲンサイ・ゆでたけのこ・だいこん・ぶなしめじ・果物

17日 十五夜

23日 秋分の日

新潟県郷土料理

お誕生日会

- ☆ 献立が変更になることがあります
- ☆ 果物は季節のものが出ます(9月 梨 ラフランス 柿 りんご 他)
- ☆ 午前補食 1・2歳 牛乳
- ☆ 午後補食 6時以降 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 9日 ご当地料理の日です! 今月は新米の時期という事で「新潟県」です!
「チキンタレカツ」は新潟県の学校給食でも人気の一品です!
- ★ 12日 お誕生日会です! おやつにキャラメルケーキがでます!
- ★ 17日 十五夜でお月見カレーを作ります! うずらの卵がお月様です!
おやつはスイートポテトをうさぎさんにしちやいます🐰
- ★ 20日 23日が秋分の日なので、一足早く手作りおはぎがおやつに出ます!
- ★ 9月の献立もたくさんの旬の食材を使って作ります!
さつま芋、里芋、かぼちゃ、しめじ、チンゲン菜、なす、いちじく、なし、りんご、鮭、かぼちゃなど

☆あきのしょくざいのなまえ

みんなはいくつ

いえるかな? ☆



乳児食	エネルギー	453kcal
	たんぱく質	16.9g
	脂肪	15.8g
	食塩相当量	1.4g

幼児食	エネルギー	564kcal
	たんぱく質	20.0g
	脂肪	18.2g
	食塩相当量	1.9g