

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
1 ・ 22	ごはん さばのみそに れんこんのきんぴら すましじる(とうふ・ワカメ)	①バターシュガーロール くだもの ぎゅうにゅう ②ぼたもち	さば・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳・あずき・きな粉	精白米・三温糖・ごま油・ごま・フランスパン・有塩マーガリン・グラニュー糖	れんこん・にんじん・さやいんげん・塩わかめ・かき
2 火	2しょくサンド カレースコップコロッケ そえブロッコリー はくさいのミルクスープ	トライフル ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・ウインナーソーセージ・普通牛乳・ホイップクリーム・豆乳	食パン・有塩マーガリン・蒸しじゃがいも・調合油・パン粉・スナッククラッカー・薄力粉・砂糖	いちごジャム・炒めたまねぎ・炒めにんじん・ブロッコリー・はくさい・たまねぎ・バナナ・みかん缶詰・レモン果汁・水
3 ・ 17	ごはん とうふのまさごあげ もやしのおかか和え みそしる(たまねぎ・えのき)	ごまジャコクッキー くだもの ぎゅうにゅう	木綿豆腐・鶏ひき肉・しらす干し・鶏卵・削り節・淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	精白米・いりごま・調合油・有塩バター・砂糖・ごま・薄力粉	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・たまねぎ・えのきたけ・なし
4 ・ 18	にくすきうどん スイートポテトサラダ	サケのたきこみごはん くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・さけ・普通牛乳	うどん・調合油・三温糖・蒸しさつまいも・精白米	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ・ほうれんそう・きゅうり・コーン缶詰粒・洋なし
5 ・ 19	ごはん ポークちゃっぷ はくさいのごまマヨあえ キャベツとコーンのスープ	かぼちゃとうにゅうケーキ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかたロース・まぐろ水煮缶詰(白)・調整豆乳・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・ごま・ホットケーキミックス・砂糖・調合油	たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・はくさい・きゅうり・キャベツ・コーン缶詰粒・ゆでくりかぼちゃ・レーズン・洋なし
6 ・ 20	ちゅうかどん だいこんとしめじのスープ 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・なし・りんご
8 月	ごはん ちくぜんに さつまいものてんぷら みそしる(とうふ・なめこ)	ポテマヨトースト くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・淡色辛みそ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・板こんにゃく・三温糖・さつまいも・薄力粉・調合油・フランスパン・じゃがいも	にんじん・れんこん・だいこん・生しいたけ・さやいんげん・水・なめこ・こねぎ・トマトケチャップ・なし
9 ・ 30	みそラーメン あおなのいそべあえ	おかかやきおにぎり くだもの ぎゅうにゅう	淡色辛みそ・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・削り節・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油・精白米	長ねぎ・りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・こまつな・キャベツ・焼きのり・りんご
10 ・ 24	ごはん さけのしおやき さといものそぼろに みそしる (はくさい・しいたけ・ネギ)	⑩パン・オ・レ くだもの ぎゅうにゅう ⑭おさつはるまき	さけ・鶏ひき肉・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・さといも・三温糖・蒸しさつまいも・砂糖・春巻きの皮・薄力粉・調合油	しょうが・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・長ねぎ・はくさい・生しいたけ・りんご
11 ・ 25	ごはん とりのさっぱりやき かぼちゃサラダ みそしる(えのき・ほうれんそう)	やきドーナッツ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・砂糖・有塩バター	くりかぼちゃ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・ほうれんそう・えのきたけ・なし
12 ・ 26	しょくパン しろみフライ やさいのカレーマリネ じゃがいもとたまねぎのスープ	リンゴゼリー せんべい ぎゅうにゅう	まがれい・生クリーム・普通牛乳	食パン・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・じゃがいも・砂糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰粒・たまねぎ・ぶなしめじ・りんごジュース・水・寒天・なし
13 ・ 27	とりしおうどん かぼちゃのそぼろに 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	鶏もも(皮なし)・鶏ひき肉・普通牛乳	うどん・ごま油・調合油・三温糖・片栗粉・クロワッサン	にら・にんじん・長ねぎ・キャベツ・くりかぼちゃ・りんご・みかん
16 火	ごはん みそハンバーグ ひじきマヨサラダ すましじる(ふ・こまつな)	だいがくいも くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・豆乳・淡色辛みそ・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳	精白米・調合油・三温糖・パン粉・ごま・釜焼きふ・さつまいも	たまねぎ・乾ひじき・にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな・水・りんご
29 月	くりごはん じゃぶ かぼちゃのオイルやき みそしる(たまねぎ・みずな)	プリン くだもの クラッカー	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・くり・ごま・三温糖・調合油・砂糖・スナッククラッカー	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・くりかぼちゃ・みずな・ゆでくりかぼちゃ・水・粉寒天・洋なし

ご当地料理 「兵庫県」

- ☆ 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来ます(9月 梨 りんご ラフランス 柿 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
- ★ 2日 お誕生日会です！お昼に2色のサンドイッチ、おやつはトライフルです！お楽しみに🎉
- ★ 9日 ご当地料理の日です！今月は「兵庫県」です！
- ★ 11日 年長さんが、梨もぎに行きます！もいだ梨は、おやつでいただきます！
- ★ 22日 23日が秋分の日です！一足お先に手作りおはぎがおやつに出ます！

兵庫県の新温泉町の郷土料理「じゃぶ」 煮物と違って水を入れないにも関わらず、少しの調味料で野菜や豆腐から水分が出てきてじゃぶじゃぶになるところからついた名前ようです。かつてはお祭りやお祝いごとなどのハレの日(特別な日)の料理として親しまれたそうですが、今ではハレの日に限らず、日常的に家庭料理、田舎料理として食されており、よく作るご家庭では週2〜3で食卓にのぼるそう！



乳児食

エネルギー 452kcal
たんぱく質 17.5 g
脂肪 16.4 g
食塩相当量 1.3 g

幼児食

エネルギー 552kcal
たんぱく質 20.5 g
脂肪 18.7 g
食塩相当量 1.7 g

