



楽しい食事で元気いっぱい

まだまだ残暑の厳しい季節です。夏の疲れはマックスに達してませんか、食欲も低下してませんか。そんな毎日には、家族の揃った食卓は心も身体も楽しくなって食欲も湧いてきます。みんなの笑顔はバランスの取れた食事と十分な休養が必要です。また、秋は運動会のシーズンでもあり外での活動も盛んになります。熱中症予防のためにミネラル分を含んだ水分をこまめに補給しましょう。



中秋の名月：9月24日

日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質(g)
1	土	ご飯 ぶっかけそうめん 南瓜のじゃこ煮 果物	牛乳 チーズ クラッカー	米 麦 そうめん 砂糖 油 でんぷん クラッカー	豚肉 しらす干 牛乳 チーズ	なす ピーマン 玉葱 人参 かぼちゃ バナナ	お茶 ポーロ	532	18.3	13.1
3	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト寒	米 麦 砂糖 じゃがいも	凍り豆腐 えび 卵 わかめ いりこ 牛乳 寒天 ヨーグルト	玉葱 人参 こまつな しめじ なし みかん缶 パイン缶 バナナ	お茶 きゅうり	547	24.2	12.9
4	火	ご飯 あじのトマトソース焼 ジャーマンポテト とうがんスープ	牛乳 豆乳餅	米 麦 バター 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	あじ ベーコン 鶏肉 牛乳 豆乳 きな粉	トマト 玉葱 ピーマン 人 参 とうがん 生しいたけ ねぎ	お茶 果物	579	27.7	18.3
5	水	ご飯 麻婆茄子 果物 ひじきの和風サラダ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん ごま パン ジャム	豚肉 鶏肉 干ひじき 牛乳	なす 玉葱 人参 にんにく にら きゅうり ぶどう	お茶 ウエハース	572	17.3	15.4
6	木	ご飯 鯉の角煮 干草あえ みそ汁	牛乳 フルーツ白玉	米 麦 砂糖 油 ごま 白玉粉	かつお 卵 生揚げ わかめ 牛乳 豆腐	キャベツ 人参 もやし こまつな みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	お茶 トマト	600	28.8	14
7	金	ご飯 うま煮 若芽の酢の物 オクラスープ	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 パン	豚肉 生揚げ わかめ かつお節 牛乳 卵	人参 玉葱 いんげん オクラ きゅうり もやし えのき	お茶 ヨーグルト	619	21.8	18.9
8	土	ご飯 野菜ラーメン ツナじゃが	牛乳 果物	米 麦 中華めん ごま 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 牛乳 ツナ缶	人参 もやし 玉葱 ねぎ バナナ	お茶 せんべい	509	19.5	9.4
10	月	ご飯 野菜のカレー キャベツのサラダ	牛乳 皮ごとかぼちゃケーキ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	豚肉 牛乳 ハム 卵	なす 人参 玉葱 トマト ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり かぼ ちゃ	お茶 ビスケット	682	18.7	22.8
11	火	ご飯 厚揚げと挽肉のみそ煮 ごま和え きのごスープ	牛乳 ひまわりヨーグルト	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト 寒天	人参 玉葱 チンゲンツアイ こまつな もやし しめじ えのき エリンギ ねぎ みかんジュース	お茶 クラッカー	582	23.1	22.8
12	水	ご飯 煮魚 酢の物 みそ汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 砂糖 コーン ごま ふ パン バター	さば ハム 牛乳 きな 粉	しょうが きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ ねぎ	お茶 ぶどう	659	27.5	20.5
13	木	ご飯 鶏レバーのトマトソー ス煮 春雨スープ 果物	牛乳 バナナココア蒸しパン	米 麦 砂糖 春雨 小麦粉	レバー 鶏肉 いりこ 牛乳 ミルク チーズ	玉葱 ピーマン にんにく 生しいたけ 人参 チンゲンツアイ なし	お茶 チーズ	552	23.3	8.8
14	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼 酢の物 みそ汁	牛乳 かぼちゃおやき	米 麦 油 パン粉 ごま 砂糖 小麦粉	豆腐 ツナ缶 ミルク 卵 わかめ えび 油揚げ 牛乳	玉葱 だいこん きゅうり しめじ キャベツ ねぎ かぼちゃ トマト	お茶 トマト	642	30.2	18.4
15	土	焼きそば 卵スープ 果物	牛乳 ジャムサンドクラッカー	中華めん 油 でんぷん パン ジャム	豚肉 えび かつお節 あおのり 卵 わかめ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉 葱 チンゲンツアイ ぶどう	お茶 ポーロ	515	22.1	13
18	火	パン 鶏肉のクリーム煮 甘酢和え 果物	お茶 ご飯お焼き	パン 油 じゃがいも 米 コーン缶 マカロニ 砂糖 小麦粉 バター ごま油	鶏肉 ミルク しらす干 卵	玉葱 人参 アスパラ ねぎ パセリ キャベツ なし みかん缶 きゅうり	お茶 果物	500	17.5	14.5
19	水	ご飯 豚肉のカレー炒め みそ汁 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも コーン缶 油 砂糖	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳 寒天	玉葱 ピーマン 人参 こまつな キウイ みかんジュース みかん缶	お茶 ビスケット	480	15.7	10.2
20	木	ご飯 さんまの塩焼き 付け合わせ 清し汁 果物	お茶 ぼたもち	米 麦 ごま 砂糖 モチ米	さんま 竹輪 豆腐 きな粉 あずき 牛乳	キャベツ 人参 生しいたけ ねぎ ぶどう	牛乳 コーンフレーク	610	23.1	17.9
21	金	ご飯 はんぺんフライ ひじきの和風サラダ みそ汁	フルーツコーンフレーク	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま レーズン 油 コーンフレーク	はんぺん 卵 ツナ缶 干ひじき 牛乳	人参 きゅうり なす こまつな えのき バナナ みかん缶 もも缶	お茶 せんべい	541	18.5	11
22	土	肉うどん カミカミサラダ 果物	牛乳 バナナヨーグルト	うどん 砂糖 コーン缶	牛肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ねぎ だいこん きゅうり なし バナナ	お茶 クラッカー	510	19.8	17.5
25	火	ご飯 八宝菜 きんぴらごぼう 果物	牛乳 パン【クッキング】	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん しらたき ごま 小麦粉	豚肉 いか えび 牛乳 卵	チンゲンツアイ もやし 玉葱 干椎茸 人参 にんにくごぼう ぶどう	お茶 チーズ	565	21.6	11.2
26	水	ご飯 肉じゃが 酢の物 みそ汁	お茶 三色月見団子	米 麦 じゃがいも 春 雨 しらたき 油 砂糖 ごま 白玉粉 でんぷん	牛肉 わかめ 生揚げ 豆腐 あおのり きな粉	玉葱 人参 いんげん きゅうり かぼちゃ ねぎ	お茶 トマト	609	19.2	12.6
27	木	のりじゃこチャーハン 鶏肉のオレンジ焼 付合せ 中華スープ 果物	牛乳 フルーツパフェ	米 ごま油 ジャム でんぷん	しらす干 のり 鶏肉 豚肉 卵 牛乳 アイスクリーム	ねぎ 人参 にんにくしょうが きゅうり トマト きくらげ しめじ チンゲンツアイ りんご もも缶 バナナ メロン パイン缶	お茶 ウエハース	576	22.3	17.9
28	金	ご飯 コーンオムレツ りんごサラダ ミネストローネ	牛乳 岩石揚げ	米 麦 コーン缶 油 砂糖 レーズン マカロニ 小麦粉 じゃがいも さつまいも	卵 ミルク ベーコン 鶏肉 牛乳 大豆 干ひじき	玉葱 グリンピース 人参 キャベツ りんご きゅうり セロリー にんにく パセリ	お茶 ポーロ	676	22.6	23.3
29	土	ご飯 チャンポン なすかか 煮 果物	牛乳 パン	米 麦 中華めん 油 しらたき 砂糖 パン	豚肉 いか かまぼ こ ベーコン かつお節 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人 参 なす ぶどう	お茶 ビスケット	508	20.8	13.8