



日 曜	おやつ	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月	麦茶 野菜おせんべい	ふりかけご飯 千草焼き 切干大根のサラダ ほうれん草とたまねぎのみそしる ゼリー	牛乳 ウインナーコーンマフィン	・鶏ひき肉・鶏卵 ・ロースハム・淡色辛みそ ・牛乳・ウインナー	・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・薄力粉	・にんにく・乾しいたけ・みつば ・切干しいたけ・きゅうり ・にんにく・もやし ・ほうれん草・たまねぎ・コーン
3火	麦茶 ビスケット	ご飯 豚肉ときやべつの生姜炒め 小松菜ともやしのお浸し さつまいもとごぼうの味噌汁 みかん缶	牛乳 きらきらゼリー せんべい	・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・さつまいも ・上白糖・せんべい	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・キャベツ・こまつな・にんにく ・もやし・ごぼう ・みかん缶詰・寒天
4水	麦茶 せんべい	食パン 鶏肉のトマトソース煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨スープ バナナ	牛乳 ジュースおにぎり	・鶏もも肉・木綿豆腐 ・削り節・牛乳 ・豚肉 ・かまぼこ	・食パン・調合油・じゃがいも ・はるさめ・ごま油 ・精白米・上白糖	・にんにく・玉ねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・もやし・しょうが ・キャベツ・人参・チンゲンサイ ・まいたけ・バナナ・刻み昆布
5木	麦茶 ウエハース	ご飯 かじきの治郎煮 ブロッコリーのごま和え お麩とキャベツの味噌汁 乳酸飲料	牛乳 ナポリタン	・めがじき・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・上白糖・お麩 ・スパゲティ	・しめじ・にんにく ・ブロッコリー・キャベツ・玉ねぎ ・ピーマン・マッシュルーム ・トマトケチャップ・ホールトマト
6金	麦茶 ソフトせんべい	麦ご飯 和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめとだいこんの味噌汁 オレンジ	牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・ピーマン・にんにく・だいこん ・乾わかめ・オレンジ
7土	麦茶 クラッカー	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ バナナ	牛乳 ゼリー せんべい	・豆乳・豆みそ ・鶏もも肉 ・牛乳	・うどん・いりごま・ごま油 ・マヨドレ ・上白糖・せんべい	・キャベツ・にんにく・たまねぎ ・もやし・かぼちゃ ・きゅうり・バナナ
9月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ビーフンサラダ 厚揚げの味噌汁 パイン缶	牛乳 オレンジゼリー せんべい	・鶏もも肉 ・生揚げ・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・ビーフン・上白糖・ごま油 ・せんべい	・長ねぎ・にんにく・きゅうり ・こまつな・パイン缶 ・寒天
10火	麦茶 ビスケット	ご飯 ひき肉カレー スパゲティサラダ ほうれん草のスープ みかん缶	牛乳 ココアケーキ	・豚ひき肉・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・ごま油・薄力粉・マーガリン	・にんにく・たまねぎ・みかん缶 ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんにく・キャベツ・ほうれん草 ・えのきたけ・しょうが
11水	麦茶 せんべい	ご飯 鶏肉の香味焼き きやべつとツナのサラダ ちんげんさいとじゃが芋のスープ ゼリー	牛乳 食パンラスク	・鶏もも肉 ・ツナ ・牛乳	・精白米・上白糖・ごま油 ・調合油・いりごま ・じゃがいも ・食パン・マーガリン	・しょうが・長ねぎ・キャベツ ・にんにく・コーン缶 ・チンゲンサイ・たまねぎ
12木	麦茶 ウエハース	ご飯 肉豆腐 ちくわときゅうりの胡麻和え 大根となめこの味噌汁 梨	牛乳 五目焼きそば	・豚肉 ・木綿豆腐・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・しらたき・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・中華めん	・ごぼう・たまねぎ・ほうれん草 ・にんにく・きゅうり・だいこん ・なめこ・だいこん・長ねぎ・梨 ・キャベツ・もやし・ピーマン
13金	麦茶 せんべい	きつねうどん 鶏じゃが ブロッコリーのじゃこ和え ヨーグルト	牛乳 菜飯おにぎり	・油揚げ・しらす干し ・ヨーグルト ・鶏もも肉 ・牛乳	・うどん・上白糖 ・じゃがいも・調合油 ・精白米・いりごま	・ごねき・ブロッコリー・にんにく ・たまねぎ・こまつな
14土	麦茶 クラッカー	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	牛乳 ヨーグルト せんべい	・豚肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ ・オレンジ
16月	敬老の日					
17火	麦茶 ビスケット	ご飯 親子煮 キャベツと人参サラダ かぶと油揚げの味噌汁 みかん缶	牛乳 コーンフレーククッキー	・鶏もも肉・鶏卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・ビスケット・薄力粉 ・コーンフレーク	・たまねぎ・キャベツ・にんにく ・コーン缶・乾わかめ・かぶ ・みかん缶詰
18水	麦茶 せんべい	ご飯 回鍋肉 もやしの中華和え ほうれん草と豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 ★餃子ピザ	・豚肉 ・淡色辛みそ・木綿豆腐 ・牛乳・ツナ ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・上白糖 ・ごま油 ・ぎょうざの皮	・たまねぎ・にんにく・キャベツ ・ピーマン・もやし・パイン缶 ・乾わかめ・ほうれん草 ・トマトケチャップ・コーン
19木	麦茶 ウエハース	★鞋チャーハン 鶏のからあげ 彩りやさいのサラダ レタスとコーンのスープ 乳酸飲料	牛乳 誕生日マーブルケーキ	・鞋 ・鶏もも肉・乳酸菌飲料 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・片栗粉・調合油・さつまいも ・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・きやべつ・れんこん ・赤ピーマン・ブロッコリー ・コーン・みかん缶・長ねぎ ・レタス
20金	麦茶 せんべい	ロールパン テリコンカン キャベツともやしとひじきのサラダ たまねぎと南瓜のスープ バナナ	牛乳 ★おはぎ	・豚ひき肉 ・大豆水煮・牛乳 ・つぶしあん・きな粉	・ロールパン・上白糖・調合油 ・精白米 ・もち米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・にんにく ・ホールトマト・トマトケチャップ ・ひじき・キャベツ・バナナ ・もやし・かぼちゃ
21土	麦茶 クラッカー	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ りんご	牛乳 ゼリー せんべい	・豚肉 ・牛乳	・スパゲティ ・マーガリン・じゃがいも ・せんべい・上白糖	・たまねぎ・にんにく・しめじ ・こまつな・カリフラワー ・りんご・はくさい
23月	振替休日					
24火	麦茶 ビスケット	カレー南蛮うどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの味噌サラダ ヨーグルト	牛乳 ピーチケーキ	・鶏もも肉・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ ・ヨーグルト ・牛乳	・うどん・じゃがいも ・調合油・片栗粉・上白糖 ・ごま油・薄力粉	・にんにく・こまつな・長ねぎ ・だいこん・さやいんげん ・ブロッコリー・チンゲンサイ ・キャベツ・しめじ・黄桃缶
25水	麦茶 せんべい	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え さつま芋の味噌汁 ゼリー	牛乳 クラッカーサンド	・豚肉 ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま ・さつま芋 ・クラッカー	・にんにく・たまねぎ・れんこん ・ほうれん草・もやし
26木	麦茶 ウエハース	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ りんご	牛乳 レーズンクッキー	・豆腐・豚ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんにく ・玉ねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・乾わかめ・りんご ・レーズン
27金	麦茶 せんべい	ご飯 鶏のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 きやべつとにんにくの味噌汁 パイン缶	牛乳 青のりすなっ麩	・あじ・油揚げ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・上白糖・うぐいすもち・車ふ ・マーガリン	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・にんにく・さやえんどう ・きやべつ・パイン缶 ・あおのり
28土	うんとどう会					
30月	麦茶 野菜おせんべい	ハヤシライス じゃがいもとツナのサラダ カントリースープ みかん缶	牛乳 枝豆チーズクッキー	・豚肉 ・ツナ ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・にんにく・みかん缶 ・マッシュルーム・にんにく・トマ ・トマトピューレ・コーン缶 ・ブロッコリー・キャベツ・枝豆

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	518kcal	20.7g	15.8g	208mg	2.2mg	185μg	0.38mg	0.36mg	34mg	4.7g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

🍁 9月きゅうしょくだよ！ 🍁

日中は夏と変わらず暑い日が続いていますが、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきましたね。しかし、9月に入ってもまだまだ暑さは続きそうです。元気な体は食生活から！熱中症には要注意です。そして、食中毒にも注意が必要です。今月は食中毒について紹介します！



食中毒を防ぐには…？食中毒予防三原則！

包む



食品はラップなどに包んで保存しましょう。食品や手、調理器具をしっかりと洗きましょう。

洗う

早く食べる

食品は冷蔵庫に

保存しましょう。食品内部まで十分に

加熱しましょう。料理はできたてを

早めに食べましょう。

温度管理

調理器具

食品や手、調理器具をしっかりと洗きましょう。

加熱



つけない！ふやさない！やっつける！

秋のお彼岸

お彼岸の行事食である「ぼたもち」と「おはぎ」は、どちらも炊いたもち米を小豆で包んだ同じ食べ物です。春のお彼岸には、春に咲く花「牡丹」から「ぼたもち」、秋のお彼岸には秋に咲く「萩の花」から「おはぎ」と呼びます。日本では昔から「赤」は魔除けの効果があるとされてきました。また、米は五穀豊穡の象徴です。そのため、お彼岸にはあんこを使ったお餅がお供えされるようになったと考えられています。

9月のメニュー紹介♪

★餃子ピザ

餃子の皮でピザを作ります。おうちでもぜひ試してみてください♪

★鮭チャーハン

鮭フレークとキャベツ、舞茸が入っています！

★おはぎ

あんこときな粉、どちらが人気でしょう!?

