

日	曜日	献立名		食品の種類			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	予定地場産物	
				血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群				
2	水	ごはん	牛乳	けんちん汁,切り干し大根のあえもの(ドレッシング) 秋鮭ときのこのみそマヨネーズ焼き	牛乳,さけ(鮭),みそ,とうふ	ごはん,マヨネーズ,植物油,こんにやく,さといも,ドレッシング	しめじ,えのきたけ,きりぼしだいこん,にんじん,きゅうり,ごぼう,だいこん,ねぎ	468	21.8	こめ
3	木	地粉うどん	牛乳	田舎うどん,卵ドーナツ スティック野菜(ドレッシング),キャンディチーズ	牛乳,ぶた肉,油揚げ,みそ,チーズ	地粉うどん,植物油,卵ドーナツ, ドレッシング	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,なす,だいこん, きゅうり	599	19.9	なす
4	金	ごはん	牛乳	肉じゃが,厚焼き玉子 いそのかあえ(しょうゆ)	牛乳,ぶた肉,さつま揚げ,厚焼き玉子,のり	ごはん,植物油,じゃがいも,こんにやく,砂糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,ほうれんそう, キャベツ	519	21.1	こめ
7	月	ごはん	牛乳	中華スープ,ハンバーグデミグラスソース チーズサラダ(ドレッシング)	牛乳,チーズ,ベーコン,わかめ,うずら卵,ハンバーグ	白飯,植物油,砂糖,はるさめ,ごま, ドレッシング	たまねぎ,セロリー,マッシュルーム,ブロッコリー, きゅうり,にんじん,きくらげ,チンゲンツアイ, しょうが	529	21.0	こめ
8	火	黒パン	牛乳	ミネストローネ,チキンのフレーク焼き 大根のサラダ(ドレッシング)	牛乳,とり肉,チーズ,ベーコン,大豆	黒パン,マヨネーズ,パン粉,コーン フレーク,ドレッシング,植物油, マカロニ	だいこん,きゅうり,キャベツ,にんにく,セロリー, にんじん,たまねぎ,トマト缶,パセリ	471	25.0	
9	水	ごはん	牛乳	マーボナス豆腐,シシャモフリッター 冷凍みかん	牛乳,ぶた肉,とうふ,みそ,ししゃもフリッター	白飯,植物油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,干ししいたけ, たけのこ,なす,ねぎ,にら,冷凍みかん	576	20.7	こめ なす
10	木	中華めん	牛乳	しょうゆラーメン,肉シュウマイ バリバリ中華サラダ(ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,なると,うずら卵, シュウマイ,油揚げ	中華めん,植物油,はるさめ, ドレッシング	しょうが,にんにく,にんじん,きくらげ,もやし,ねぎ, こまつな,だいこん,きゅうり	504	20.6	
11	金	ごはん	牛乳	野菜碗,チキンカツ ポイルサラダ(ドレッシング)	牛乳,とり肉,生揚げ,みそ	白飯,薄力粉,パン粉,植物油,砂糖, ドレッシング,じゃがいも,こんにやく	きゅうり,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ, こまつな	555	25.4	こめ
14	月	ごはん	牛乳	沢煮碗,豚肉とレバーのごまだれ たくあんサラダ(ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,レバー,生揚げ	白飯,でん粉,じゃがいも,植物油, 砂糖,ごま,ドレッシング	ごぼう,にんじん,たけのこ,しいたけ,糸みつば, たくあん,キャベツ,とうもろこし	540	21.5	こめ
15	火	きなこ揚げパン	牛乳	ワンタンスープ キャベツのペペロンチーノ風ソテー	牛乳,きな粉,ぶた肉,ベーコン	コッペパン,植物油,砂糖,ワンタン	にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,ねぎ,ほうれんそう, とうがらし,にんにく,キャベツ,とうもろこし, こまつな	496	17.4	
16	水	ごはん	牛乳	ジャーチャン豆腐,焼きぎょうざ 中華きゅうり	牛乳,ぶた肉,生揚げ	白飯,植物油,砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干ししいたけ, ねぎ,きゅうり	466	17.1	こめ
17	木	地粉うどん	牛乳	五目うどん,さつまいもと大豆のごまがらめ ほうれん草ともやしのナムル(ドレッシング)	牛乳,とり肉,焼き竹輪,なると,油揚げ,大豆,かえり煮干し	地粉うどん,でん粉,さつまいも, 植物油,ごま,砂糖,水あめ, ドレッシング	にんじん,干ししいたけ,ねぎ,こまつな,もやし, ほうれんそう	533	21.0	
18	金	麦ごはん	牛乳	カレー,チーズオムレツ 手作り福神漬	牛乳,ぶた肉,チーズ,チーズオムレツ	白飯,植物油,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,きゅうり, だいこん	558	19.9	こめ
23	水	ごはん	牛乳	コーン入り華風スープ,チーズダッカルビ 海藻サラダ(ドレッシング)	牛乳,とり肉,チーズ,ベーコン,卵,海藻	白飯,砂糖,植物油,じゃがいも, でん粉,ドレッシング	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,にんじん, きくらげ,とうもろこし,こまつな,きゅうり	503	25.3	こめ
24	木	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン,彩の国肉まん 中華サラダ(ドレッシング)	牛乳,ぶた肉,みそ	中華めん,植物油,ごま,彩の国に くまん,はるさめ,ドレッシング	にんじん,しょうが,にんにく,たまねぎ,もやし, きくらげ,とうもろこし,ねぎ,にら,きゅうり,キャベツ	577	20.8	
25	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁,さわらのねぎマヨポン焼き ほうれん草とコーンのソテー	牛乳,さわら(鱈),ベーコン,とり肉,かまぼこ	白飯,マヨネーズ,植物油,こんにやく,さといも,でん粉	ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,ほうれんそう, たけのこ,干ししいたけ	491	22.1	こめ
28	月	ごはん	牛乳	スタミナスープ,野菜炒め 白身魚の甘酢あんかけ	牛乳,たら(鱈),ベーコン,ぶた肉,とうふ,みそ	白飯,でん粉,植物油,砂糖,じゃがいも	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし, とうもろこし,にら,たまねぎ,だいこん	514	22.3	こめ
29	火	子どもパンスライス	牛乳	花豆のポタージュ,メンチカツ(ソース) ヘルシーサラダ(ドレッシング)	牛乳,レバー入りメンチカツ,白 花豆ペースト,調製豆乳	子供パンスライス,植物油, ドレッシング,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,ごぼう,たまねぎ,にんじん, パセリ	523	20.8	
30	水	ごはん	牛乳	みそ汁,いわしのかば焼き 切り干し大根の炒り煮	牛乳,いわし(鯛)焼き竹輪,油揚げ,とうふ,わかめ,みそ	白飯,でん粉,植物油,三温糖	しょうが,にんじん,きりぼしだいこん,さやいんげん, たまねぎ,にら	530	21.2	こめ

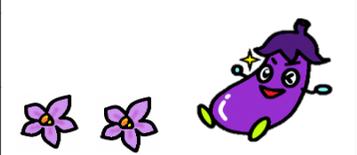
献立紹介 

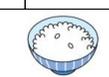


9月には9のつく日が9日・19日・29日と3回あります。これらを「みくにち」と呼び、秋祭りが行われる日でもありました。
また、「9のつく日になすを食べると病気にならない」という言い伝えがあり、長寿を願ってなす料理を食べます。給食でも、なすを使ったマーボナス豆腐を出します。

旬の食材 なす

なすは採れる時期によって呼び名が違い、6月ごろから収穫されたものを夏なす、9月以降に収穫されたものを秋なすといいます。
夏なすは強い日光を浴びることで、皮が厚く実のつまった食べ応えのあるなすになります。
秋なすは昼と夜との温度差が非常に大きいため、やわらかくてみずみずしい甘みのあるなすに成長します。



今月の地場産物  

※材料入荷等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
※給食に関係する行事については、園のおたよりで確認してください。