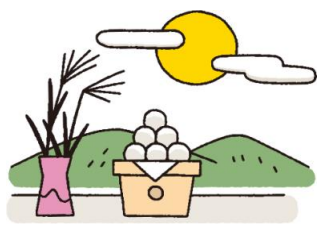


日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ご飯 油淋鶏 青梗菜のソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /ごま油/じゃが芋	鶏肉	長葱/大蒜/生姜/チンゲン菜 /もやし/コーンホール/キャ ベツ	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.0 g	
3 火	ご飯 かじきの味噌焼き ポテトきんぴら 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/じゃが芋/米ぬか油/三温 糖/ごま油	かじき/無添加ベーコン/豆腐	人参/ピーマン/ほうれん草	エネルギー 320 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 1.1 g	
4 水	ご飯 回鍋肉 実だくさん汁	米/米ぬか油/三温糖/じゃが 芋	豚肉	生姜/キャベツ/ピーマン/人 参/大根/ごぼう/白菜/長葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.0 g	
5 木	ご飯 ツナコロケ ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/じゃが芋/小麦粉/パン粉 /米ぬか油/麩	ツナ缶/わかめ	玉葱/ブロッコリー	エネルギー 340 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 1.1 g	
6 金	ご飯 焼き鳥 かぼちゃサラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米/ごま油	鶏肉/わかめ	大蒜/かぼちゃ/人参/玉葱/ 大根	エネルギー 326 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.1 g	
7 土	ハヤシライス ブロッコリーソテー 野菜スープ	米/米ぬか油/じゃが芋	豚肉	玉葱/しめじ/グリーンピース/ 人参/ブロッコリー/キャベツ /大根	エネルギー 281 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 6.4 g 食塩相当量 1.1 g	
9 月	ご飯 魚のステーキ キュービックベジタブル 味噌汁(なめこ・豆腐)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖	かじき/豆腐	玉葱/キャベツ/人参/コーン ホール/いんげん/なめこ	エネルギー 322 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.2 g	
10 火	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米/パン粉/米ぬか油/三温糖 /片栗粉	豚肉/豆腐	玉葱/ほうれん草/しめじ/ コーンホール/キャベツ/えの き茸	エネルギー 350 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.1 g	
11 水	ご飯 魚の味噌マヨ焼き いんげんのおかか煮 味噌汁(南瓜・キャベツ)	米	白身魚	いんげん/人参/しめじ/かぼ ちゃ/キャベツ	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 2.8 g 食塩相当量 1.2 g	
12 木	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 三色煮浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/じゃが芋	鶏肉	梅干し/小松菜/人参/えのき 茸/キャベツ	エネルギー 280 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.0 g 食塩相当量 1.3 g	
13 金	洋風ひじきご飯 ジャーマンポテト コンソメスープ	米/米ぬか油/じゃが芋	無添加ベーコン/鶏肉/無添加 ウインナー/わかめ	人参/玉葱/いんげん/コーン ホール/キャベツ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.5 g	
14 土	ねぎ豚うどん さつま芋グラッセ	うどん/さつま芋/三温糖	豚肉	長葱/万能ねぎ/大根/人参/ 大蒜/生姜	エネルギー 343 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 2.1 g 食塩相当量 0.8 g	
16 月	 敬老の日					
17 火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁(南瓜・キャベツ)	米/三温糖	鮭	キャベツ/玉葱/人参/ピーマ ン/えのき茸/かぼちゃ	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 2.7 g 食塩相当量 1.1 g	
18 水	ご飯 鶏の味噌煮 いんげんのソテー 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/三温糖/米ぬか油/じゃが 芋	鶏肉	いんげん/コーンホール/キャ ベツ	エネルギー 294 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.2 g	
月平均栄養価			エネルギー	312 kcal	タンパク質	13.9 g
			脂 質	5.6 g	食塩相当量	1.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 木	ご飯 白身魚の蒲焼き風 キュービックベジタブル 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米/片栗粉/米ぬか油/三温糖 /麩	白身魚/わかめ	生姜/キャベツ/人参/コーン ホール/いんげん/玉葱	エネルギー 291 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.4 g
20 金	ご飯 豚肉の生姜焼き 味噌汁 (さつまいも・ほうれん草)	米/米ぬか油/三温糖	豚肉	生姜/人参/玉葱/ほうれん草	エネルギー 323 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.9 g 食塩相当量 1.0 g
21 土	そばろごはん かぼちの小豆和え 洋風味噌汁	米/三温糖/ごま	鶏肉/ゆで小豆/無添加ウイン ナー	生姜/ほうれん草/かぼち/キ ャベツ/人参/玉葱	エネルギー 381 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 1.4 g
23 月	秋分の日 振替休日				
24 火	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米/片栗粉/米ぬか油/じゃが 芋	鮭	玉葱/人参/ピーマン/大根/ ごぼう/白菜/長葱	エネルギー 319 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 5.5 g 食塩相当量 1.1 g
25 水	ご飯 かじきのフライ 切干大根の炒め煮 味噌汁 (ほうれん草・豆腐)	米/小麦粉/パン粉/米ぬか油 /三温糖	かじき/油揚げ/豆腐	切干大根/人参/干し椎茸/い んげん/ほうれん草	エネルギー 357 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 9.3 g 食塩相当量 1.3 g
26 木	ご飯 肉豆腐 洋風味噌汁	米/糸こんにゃく/三温糖/ じゃが芋	豚肉/豆腐/無添加ウインナー	玉葱/人参/長葱/キャベツ	エネルギー 317 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 6.2 g 食塩相当量 1.3 g
27 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーコーンソテー 味噌汁 (大根・わかめ)	米/三温糖/じゃが芋/米ぬか 油	鶏肉/無添加ウインナー/わか め	生姜/ブロッコリー/人参/ コーンホール/大根	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.5 g
28 土	ご飯 白身魚の西京焼き いんげんのおかか煮 味噌汁 (さつまいも・しめじ)	米/三温糖/さつまいも	白身魚	いんげん/人参/しめじ	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 1.4 g 食塩相当量 1.2 g
30 月	ご飯 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米/ごま油/じゃが芋	豚肉	ブロッコリー/人参/コーン ホール/キャベツ	エネルギー 306 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 5.7 g 食塩相当量 0.9 g
月平均栄養価					エネルギー 312 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 5.6 g 食塩相当量 1.2 g

十五夜には団子のお供えを

今年の9月17日は十五夜です。十五夜は旧暦の8月15日
で、月が1年でもっとも美しく見えることから「中秋の
名月」とも呼ばれます。
月に見立てた団子をお供えするのは、米が無事にでき
たことへの感謝を月に伝えるためだと言われています。



今日は何の日?

9月16日は「敬老の日」です

毎年9月の第三月曜日に設けられた祝日で、
長寿を祝う日です。
おじいちゃん、おばあちゃんが子どもの頃
どんな遊びをしていたか? どんな食べ物か
好きだったか? 聞いてみると、面白い発見
があるかもしれませんね。

