

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	火	お花畑のハンバーグカレー ツナサラダ	牛乳 お花のフルーツポンチ	ビスケット	豚ひき肉 豆腐 卵 チーズ ウインナー ツナ	小麦粉 パン粉 じゃが芋 カレールウ マヨネーズ	玉葱 人参 枝豆 胡瓜 キャベツ
2	水	鮭のきのこソース ラーメンサラダ 青菜としらすのスープ	牛乳 もちもちチーズパン	梨	鮭 牛乳 ハム 卵 しらす	マヨネーズ 中華めん 砂糖 ごま油	しめじ しいたけ 胡瓜 キャベツ 水菜 人参 小松菜
3	木	ツナと豆腐の落とし揚げ 青菜の卵マヨサラダ 五目味噌汁	牛乳 ウインナーパイ	ポーロ	ツナ 豆腐 卵 ベーコン チーズ 豚肉 味噌	小麦粉 油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	人参 玉葱 インゲン 小松菜 大根
4	金	ナスと鶏肉のすっぱ炒め さつま揚げ入りきんぴらごぼう キャベツとベーコンのス	牛乳 ココアプリン	クラッカー	鶏肉 さつま揚げ ベーコン	ごま油 砂糖 しらたき ごま	ナス ピーマン パプリカ ごぼう 人参 キャベツ 玉葱 コーン
5	土	造形展+バザー					
7	月	豚肉のアップルソース 中華風サラダ ワンタンのかきたま汁	牛乳 アイシングクッキー もも…ソフト	せんべい	豚肉 しらす 卵	砂糖 ごま油 ワンタン皮	生姜 りんご 玉葱 キャベツ 胡瓜 トマト 人参 大根 ねぎ
8	火	天ぷら もやしとピーマンの和え物 麩の味噌汁	牛乳 小倉クリームサンド みかん・ぶどう…ソフト	カステラ	ちくわ 卵 油揚げ 味噌	小麦粉 油 ごま油	さつま芋 もやし ピーマン 玉葱 人参 小松菜
9	水	白身魚のカレーマヨ焼き 豚肉と小松菜の和え物 春雨スープ	牛乳 キャロットケーキ	コーンフレーク	タラ 豚肉 ベーコン	マヨネーズ カレー粉 パン粉 砂糖 ごま油 春雨	玉葱 人参 小松菜 キャベツ
10	木	はんぺんチーズボール ビタミンサラダ 南瓜の味噌汁	牛乳 鮭おにぎり めろん…ソフト	ビスケット	はんぺん 豆腐 カニカマ チーズ ささみ 油揚げ 味噌	マヨネーズ	大葉 ひじき 枝豆 パプリカ 南瓜 玉葱 ねぎ
11	金	ポーロナゲット 切干大根の煮物 野菜のミルクスープ	牛乳 ミルクくずもち	ポーロ	豆腐 豚ひき肉 卵 油揚げ ベーコン 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 シチュー粉	ニンニク 切干大根 人参 小松菜 ブロッコリー 玉葱
12	土	ドライカレースパゲティ 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚ひき肉 牛乳	スパゲティ カレー粉	ピーマン 人参 玉葱 パナナ
14	月	豚肉のバーベキューソース煮 コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 黄な粉ドーナツ	クラッカー	豚肉 ハム ベーコン 卵	砂糖 マヨネーズ マカロニ	ピーマン 玉葱 キャベツ コーン 人参
15	火	A白身魚のフライ Bイカリフライ さつま芋とレンコンの和え物 ポトフ	牛乳 スコーン	せんべい	タラ 卵 イカ ハム ウインナー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃが芋	さつま芋 れんこん 人参 キャベツ
16	水	鶏肉と野菜の旨煮 パンサンデー 厚揚げのとろみ汁	牛乳 スイートポテト	チーズ	鶏肉 さつま揚げ ハム 油揚げ 卵	じゃが芋 しらたき 砂糖 はるさめ	生姜 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 もやし
17	木	金時草のキッシュ 五目ひじき じゃが玉味噌汁	牛乳 手作りゼリー	カステラ	ベーコン チーズ 卵 牛乳 生クリーム 豚肉 油揚げ 味噌	しらたき 砂糖	玉葱 金時草 ひじき 人参 わかめ
18	金	マーボー丼 もやしのナムル かきたま汁	牛乳 南瓜のおやき	ウエハース	豆腐 豚ひき肉 ハム 卵 鶏ささみ	砂糖 ごま ごま油	玉葱 ピーマン 生姜 人参 もやし 小松菜 えのき みつば
19	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 人参 キャベツ ピーマン 梨
24	木	こぎつねごはん お月見風揚げじゃが パンパンジーサラダ 豆腐入りコーンスープ	牛乳 お楽しみケーキ	クラッカー	油揚げ 鶏ひき肉 ハム ささみ 豆腐 卵 牛乳 ベーコン	砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 油 ごま ごま油	コーン 枝豆 人参 胡瓜 水菜 もやし キャベツ
25	金	里芋の和風グラタン アーモンド和え もやしの味噌汁	牛乳 おはぎ	ポーロ	鶏肉 牛乳 味噌 チーズ 油揚げ 卵	マカロニ シチュー粉 砂糖 こんにゃく	里芋 しめじ ねぎ 小松菜 人参 もやし
26	土	肉うどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	せんべい	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖	玉葱 まいたけ ねぎ りんご
28	月	麩入り肉団子煮 切干大根の和え物 さつま汁	牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	ウエハース	鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 ツナ 豚肉 油揚げ 味噌	砂糖	しいたけ ねぎ 切干大根 小松菜 人参 コーン さつま芋 大根
29	火	秋刀魚のレモンおろし風 チンゲン菜の煮浸し 豆腐の味噌汁	牛乳 そっ栗!クッキー	クラッカー	さんま ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌	小麦粉 油 砂糖	大根 胡瓜 人参 チンゲンサイ しめじ わかめ えのき
30	水	鶏肉のゴマ味噌焼き ポテトサラダ 八宝菜	牛乳 カレーパン	りんご	鶏肉 味噌 ハム 豚肉 えび イカ	砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 玉葱 胡瓜 白菜 しいたけ

- 15日(火)は4・5歳のセレクトメニューになっています。
- 18日(金)は交流遠足のため0・1・2・3歳のみ給食、4.5歳は午後のおやつからになります。
- 24日(木)は誕生会です。
- 食材は都合により変更する場合があります。



今年のお月見は9月27日です。
給食では、9月のお誕生会にお月見をイメージしたメニューも入れてみました！楽しみにしててくださいね☆

☆今月の食材☆

～梨～

秋が旬の梨には、熱を下げてくれる効果があり、90%がなんと水分できています。梨は、漢方でも使われることがあり、エキスには咳止めの効果があります。のどが痛くて、声が出にくいときには、梨の絞り汁でうがいをするとよいですよ。

～里芋～

お月見では、月見団子やスキと一緒に里芋もお供えする習慣がありますよね。里芋も秋が旬のお野菜です。皮をむくと手がかゆくなってしまいますが、栄養が豊富な野菜なんです。カリウムや食物繊維を多く含むため、おなかの調子をよくし、肌もキレイにしてくれる効果があります。里芋の茎の部分は「ズイキ」といい、酢の物にして食べると美味しいですよ！