

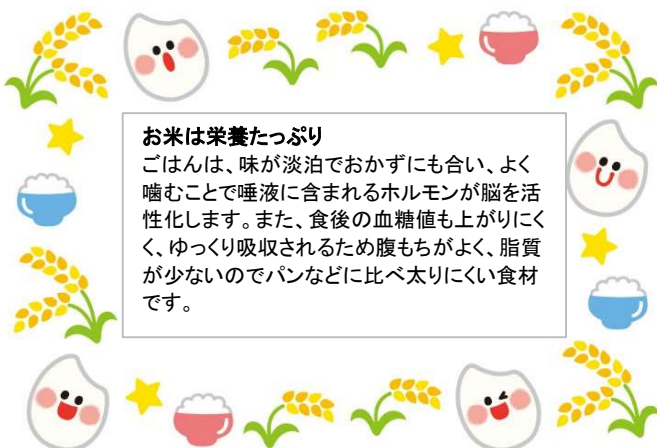
日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 火	ご飯 味噌汁 さつぱりしょうが焼き 根菜の煮物 きやべつと塩昆布のおひたし バナナ	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・油揚げ・煮干し・削り節・赤色辛みそ・ぶたロース・さつまいも揚げて・でんぶ	精白米・三温糖・ごま油	塩わかめ・りよくとうもろやし・しょうが・だいこん・ごぼう・にんじん・ゆで生しいたけ・キャベツ・塩昆布・バナナ・かんびょう・乾しいたけ・焼きのり
2 水	牛乳パン 冬瓜カレー汁 はんぺんフライ 蒸し野菜 ヨーグルト	麦茶 五目チラシ バナナ	ぶたロース(赤肉)・油揚げ・はんぺん・鶏卵・ヨーグルト・牛乳	牛乳パン・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・有塩バター	バナナ・とうがんと・さやいんげん・にんじん・レモン果汁
3 木	ご飯 しらすの佃煮 味噌汁 肉豆腐 きゅうりのあえもの オレンジゼリー ごま塩ごはん 味噌汁 にぎりあげ 春雨サラダ トマト 梨	麦茶 ジュース 菓子	いかなごつくだ煮・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・牛乳	あられ・精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・おこのみやきこ	りんごジュース・たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり・キャベツ
4 金	ごま塩ごはん 味噌汁 にぎりあげ 春雨サラダ トマト 梨	麦茶 焼きそば 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたひき肉・ロースハム・ぶたロース	あられ・精白米・いりごま・車ふ・片栗粉・調合油・三温糖・はるさめ・中華めん	塩わかめ・こねぎ・えのきたけ・にんじん・青ピーマン・しょうが・きゅうり・トマト・なし・キャベツ・りよくとうもろやし・たまねぎ
5 土	スパゲッティナポリタン 白菜スープ ツナサラダ ヨーグルト	麦茶 おにぎり 牛乳 菓子	牛乳・ベーコン・ロースハム・パルメザンチーズ・なると・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト	あられ・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ゆではくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
7 月	ふりかけご飯 味噌汁 茹で豚のゴマたれ 茹で人参 ピーチゼリー	麦茶 オープンサンド	牛乳・絹ごし豆腐・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ	あられ・精白米・ねりごま・ごま油・三温糖・ピーチゼリー・食パン・マヨネーズ	なめこ・長ねぎ・みずな・りよくとうもろやし・キャベツ・にんじん・青ピーマン・たまねぎ
8 火	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 煮豆 みかん缶	麦茶 冷やし中華	ヨーグルト・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さば・若鶏もも・うずら豆・ロースハム	精白米・糸こんにゃく・三温糖・調合油・中華めん・ごま・ごま油	たまねぎ・キャベツ・塩わかめ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・みかん缶詰・きゅうり・りよくとうもろやし
9 水	レーズンボール(幼児・2才) 食パン(1才) 野菜スープ スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト ドライカレー 若布スープ オリエンタルサラダ 梨	麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ロースハム・ヨーグルト	レーズンボール・食パン・片栗粉・じゃがいも・調合油・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・三温糖・精白米・ごま油	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・りよくとうもろやし・乾しいたけ・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり
10 木	青菜御飯 むらこ汁 鶏肉のマーマレード煮 しらすサラダ さつまいもの甘煮 ぶどうゼリー かたやきそば ゴマドレッシングサラダ 乳酸飲料	麦茶 焼きおにぎり ジュース 菓子	ぶたひき肉・鶏ひき肉・まぐろ油漬缶詰・鶏卵	あられ・精白米・調合油・いりごま・コーンフレーク・ごま油・薄力粉・三温糖・有塩バター	りんごジュース・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・なし・バナナ
11 金	青葉御飯 むらこ汁 鶏肉のマーマレード煮 しらすサラダ さつまいもの甘煮 ぶどうゼリー かたやきそば ゴマドレッシングサラダ 乳酸飲料	麦茶 バナナケーキ 牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・削り節・若鶏もも皮なし・生しらす	あられ・精白米・片栗粉・三温糖・ごま油・さつまいも・ぶどうゼリー・甘納豆(あずき)	たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・マーマレード・キャベツ・きゅうり・にんじん・りよくとうもろやし
12 土	さつまいもご飯 赤だし汁 豚マヨ 野菜ソテー バナナ	牛乳 蒸しパン 菓子	牛乳・ぶたロース・なると・鶏卵・乳酸菌飲料	あられ・中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・ねりごま・ジャムパン	はくさい・にんじん・ほうれんそう・きゅうり・キャベツ
14 月	ご飯 かき玉汁 ★鯖の甘味噌焼き 揚げなす もやしとほうれん草の胡麻和え もも缶	麦茶 ハンナケーキ 牛乳 菓子	牛乳・鶏卵・さわら・甘みそ・絹ごし豆腐	あられ・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・すりごま・薄力粉・粉糖	長ねぎ・なす・りよくとうもろやし・ほうれんそう・白桃缶
15 火	さつまいもご飯 赤だし汁 豚マヨ 野菜ソテー バナナ	麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・絹ごし豆腐・煮干し・削り節・赤色辛みそ・八丁味噌・ぶたロース・蒸しわかまほこ	精白米・さつまいも・いりごま・マヨネーズ・有塩バター・ゆでうどん・三温糖	なめこ・塩わかめ・しょうが・にんにく・キャベツ・りよくとうもろやし・赤ピーマン・青ピーマン・黄ピーマン・バナナ・ほうれんそう・長ねぎ・乾しいたけ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	504	18.0	13.9	192	1.8	134	0.29	0.32	27	3.4	2.1
幼児	601	21.2	17.1	171	2.3	154	0.35	0.31	31	4.3	2.6

※おやつの上段は、乳児のおやつです。  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていないものを使用しています。  
 ※材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。  
 ※★は新メニューです。



日 曜	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
16 水	バターボール 鶏肉と冬瓜のスープ 煮込みハンバーグ 蒸し野菜 ヨーグルト	麦茶 バナナ	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ヨーグルト	バターボール・調合油・パン粉・マヨネーズ・薄力粉	バナナ・とうがん・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・ぶなしめじ・くりかぼちゃ・さやいんげん・ほうれんそう・乾しいたけ
17 木	麻婆丼 五目スープ パンサンスー 梨ゼリー	麦茶 すいとん ジュース 菓子	木綿豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・ロースハム・牛乳	あられ・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・なしゼリー・さつまいも	りんごジュース・長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・きゅうり
18 金	ご飯 味噌汁 いわしの蒲焼 人参しりしり きしゃべつと胡瓜の即席漬け みかん缶 ミートソーススパゲティ 若布スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 焼き芋 牛乳 菓子	牛乳・赤色辛みそ・煮干し・削り節・いわし・まぐろ油漬缶詰・あずき	小麦粉あられ・精白米・車ふ・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油	えのきたけ・ほうれんそう・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
19 土	牛乳パン 春雨スープ 野菜のキッシュ 温野菜 ヨーグルト	麦茶 おはぎ 牛乳 菓子	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト	あられ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり・キャベツ
23 水	牛乳パン 春雨スープ 野菜のキッシュ 温野菜 ヨーグルト	麦茶 おにぎり 麦茶 バナナ	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・削り節	牛乳パン・緑豆はるさめ・調合油・さつまいも・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・ズッキーニ・ほんしめじ・さやいんげん・こねぎ
24 木	お赤飯・味噌汁 サーモンフライ スパゲティソテー 煮付け 茹でキャベツ オレンジゼリー	麦茶 おなかチャーハン 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・ささげ・赤色辛みそ・削り節・煮干し・さけ・鶏卵・さつま揚げ	いりごま・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・三温糖・オレンジゼリー・モンブラン	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・青ピーマン・トマトケチャップ・だいこん・キャベツ・りんごジュース
25 金	ご飯 味噌汁 ★酢鶏 いんげんの胡麻和え 梨	牛乳 菓子	牛乳・油揚げ・煮干し・削り節・赤色辛みそ・若鶏もも皮なし	あられ・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・食パン・有塩バター・黒砂糖	キャベツ・こねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・ゆで生しいたけ・ゆでたけのこ・トマトケチャップ・さやいんげん・なし
26 土	きのこうどん 南瓜のそぼろ煮 乳酸飲料	麦茶 かりんとトースト 牛乳 菓子	牛乳・ぶたロース・油揚げ・鶏ひき肉・乳酸菌飲料	あられ・ゆでうどん・調合油・三温糖・ジャムパン	ほうれんそう・なめこ・えのきたけ・にんじん・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ
28 月	餃子丼 もやしのスープ がんもどきの含め煮 みかん缶	牛乳 シヤムサンド 牛乳 菓子	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・がんもどき・きな粉	あられ・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・ロールパン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りょうとうもやし・生しいたけ・みかん缶詰
29 火	カレーライス 中華風スープ 若布サラダ 梨	麦茶 きなこパン 麦茶 ヨーグルト	ヨーグルト・ぶたロース・なると・ぶたひき肉・赤色辛みそ	精白米・じゃがいも・調合油・ごま油・片栗粉・中華めん・三温糖	たまねぎ・にんじん・はくさい・乾しいたけ・長ねぎ・ゆでたけのこ・塩わかめ・きゅうり・キャベツ・なし・しょうが
30 水	レーズンボール(幼児・2才) 食パン(1才) 野菜スープ マカロニグラタン キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	麦茶 バナナ	若鶏もも皮なし・牛乳・パルメザンチーズ・ヨーグルト	レーズンボール・食パン・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・調合油・薄力粉・有塩バター・パン粉・いりごま・ごま油・くり・いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・にら・りょうとうもやし・乾しいたけ・パセリ・キャベツ・きゅうり・きざみのり
		麦茶 果おこわ			



**お米は栄養たっぷり**  
ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

**非常食の備えはできていますか？**

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

**準備するとよいもの**  
飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)