

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 さっぱり生姜焼き 根菜の煮物 きゃべつと塩昆布のおひたし 果物 (バナナ)	ヨーグルト 麦茶 五目散らし 麦茶	ヨーグルト・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ぶた ロース・さつま揚げ・でんぶ	精白米・三温糖・ごま油	りょくとうもやし・塩わかめ・しょうが・だいこん・ごぼう・にんじん・生しいたけ・キャベツ・塩昆布・バナナ・かんぴょう・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 (じゃが芋・人参・いんげん) ヨーグルト	バナナ 麦茶 マドレーヌ 牛乳	ぶたロース(赤肉)・油揚げ・はんぺん・鶏卵・ヨーグルト・牛乳	ロールパン・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・三温糖・有塩バター	バナナ・とうがん・にんじん・さやいんげん・レモン果汁
3 木	ご飯 しらすの佃煮 味噌汁 肉豆腐 胡瓜の和え物 ゼリー	ジュース 菓子 お好み焼き 牛乳	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	菓子・精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・ゼリー・天ぷら粉	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	ごま塩ご飯 味噌汁 にぎり揚げ 春雨サラダ トマト 果物 (梨)	牛乳 菓子 焼きそば 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・ロース ハム・ぶたロース	菓子・精白米・ごま塩・観世ふ・三温糖・片栗粉・調合油・緑豆はるさめ・中華めん	塩わかめ・こねぎ・えのきたけ・青ピーマン・にんじん・しょうが・きゅうり・トマト・なし・キャベツ・たまねぎ
5 土	スパゲティナポリタン 白菜スープ ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ロースハム・ベーコン・パルメザンチーズ・なる と・まぐろ油漬缶詰・ヨーグルト	菓子・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・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 茹で豚のごまだれ 茹で人参 ゼリー	牛乳 菓子 オープンサンド 牛乳	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	菓子・精白米・ねりごま・ごま油・三温糖・ゼリー・食パン・マヨネーズ	なめこ・長ねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・みずな・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 果物 (みかん缶)	ヨーグルト 麦茶 野菜の冷やし中華 麦茶	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・いりごま・ごま油	キャベツ・たまねぎ・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・りょくとうもやし
9 水	レーズンホール 野菜スープ スパニッシュオムレツ スパゲティサラダ 人参の甘煮 ヨーグルト	バナナ 麦茶 焼きおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセス チーズ・ロースハム・ヨーグルト	ロールパン・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・りょくとうもやし・乾しいたけ・パセリ・トマトケチャップ・きゅうり
10 木	ドライカレー 若布スープ オリエンタルサラダ 果物 (梨)	ジュース 菓子 バナナケーキ 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・まぐ ろ油漬缶詰・鶏卵	菓子・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	青菜御飯 むらくも汁 鶏肉のマーマレード煮 しらすサラダ さつま芋の甘煮 ゼリー	牛乳 菓子 蒸しパン 牛乳	牛乳・鶏卵・削り節・若鶏も も皮なし・しらす干し	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・ごま油・さつまいも・ゼリー・甘納豆(あずき)	たまねぎ・ほうれんそう・えのきたけ・マーマレード・りょくとうもやし・キャベツ・きゅうり・にんじん
12 土	かたやきそば 胡麻ドレッシングサラダ 飲むヨーグルト	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・ぶたロース・鶏卵・な ると・乳酸菌飲料	菓子・中華めん・ごま油・三温糖・片栗粉・ねりごま・調合油・パン	はくさい・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・きゅうり
14 月	ご飯 かき玉汁 ★鯖の甘味噌焼き 揚げナス もやしとほうれん草の胡麻和え 果物 (桃缶)	牛乳 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳・鶏卵・さわら・赤色辛みそ・絹ごし豆腐	菓子・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・りょくとうもやし・ほうれんそう・白桃缶

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: RE) (μg)	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	18.1	13.9	194	1.8	136	0.29	0.32	27	3.4	2.1
幼児	602	21.3	17.1	175	2.3	157	0.35	0.31	30	4.3	2.6

*野菜の平均摂取量 乳児74.5g 幼児93.6g

- *おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
- *食材の仕入れなどの都合により献立を変更することもあります。
- *乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
- ★は今月の新メニューです。



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
15 火	さつまいもご飯 赤だし汁 豚マヨ炒め 野菜ソテー 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 おかめうどん 麦茶	ヨーグルト・絹ごし豆腐・八丁味噌・赤色辛みそ・煮干し・削り節・ふたロース・蒸しかまぼこ	精白米・さつまいも・ごま塩・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・にんにく・しょうが・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
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(南瓜・人参・いんげん) ヨーグルト	バナナ 麦茶 すいとん 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏ひき肉・ふたひき肉・鶏卵・ヨーグルト	ロールパン・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・びなしめじ・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 パンサンスーゼリー	シユース 菓子 焼き芋 牛乳	木綿豆腐・ふたひき肉・赤色辛みそ・ロースハム・牛乳	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・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 いわしのかば焼き 人参しりしり キャベツと胡瓜の即席漬 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 おはぎ 麦茶	牛乳・赤色辛みそ・削り節・煮干し・いわし・まぐろ油漬缶詰・あずき	菓子・精白米・観世ふ・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	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 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ふたひき肉・バルメサンチース・ヨーグルト	菓子・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・キャベツ・きゅうり
23 水	牛乳パン 春雨スープ 野菜のキッシュ 温野菜(さつまいも・いんげん) ヨーグルト	バナナ 麦茶 おなかチャーハン 麦茶	鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ・ヨーグルト・削り節	ロールパン・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・スッキーニ・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 ゼリー	ヨーグルト 麦茶 モンブラン ジュース	ヨーグルト・ささげ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・さけ・鶏卵・さつまいも	ごま塩・薄力粉・パン粉・調合油・マカロニ・スパゲティ・三温糖・ゼリー・モンブラン	えのきたけ・たまねぎ・塩わかめ・トマトケチャップ・青ピーマン・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 果物(梨)	牛乳 菓子 かりんとう風トースト 麦茶	牛乳・油揚げ・赤色辛みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・食パン・黒砂糖・有塩バター	キャベツ・こねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・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 飲むヨーグルト	牛乳 菓子 パン 牛乳	牛乳・ふたロース・油揚げ・鶏ひき肉・乳酸菌飲料	菓子・ゆでうどん・調合油・三温糖・パン	ほうれんそう・にんじん・長ねぎ・えのきたけ・なめこ・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 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 きな粉パン 麦茶	牛乳・ふたひき肉・ベーコン・がんもどき・きな粉	菓子・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	長ねぎ・キャベツ・えのきたけ・にら・にんにく・しょうが・りよくとうもろやし・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 果物(梨)	ヨーグルト 麦茶 チャーチャー麺 麦茶	ヨーグルト・ふたロース・なると・ふたひき肉・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・キャベツ・きゅうり・なし・しょうが
30 水	レーズンボール 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	バナナ 麦茶 栗おこわ 麦茶	若鶏もも皮なし・牛乳・バルメサンチース・ヨーグルト	ロールパン・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・ごま塩	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・キャベツ・きゅうり・焼きのり

だんごやすすきを供えて楽しむ お月見

旧暦の8月15日と9月13日の夜に、だんごやすすき、いも、豆、くりを供えて月を眺める行事を「お月見」といい、それぞれ「十五夜」「十三夜」と呼びます。十五夜の時にいもを、十三夜の時に豆をを供えるので、十五夜を「いも名月」、十三夜を「豆名月」と呼ぶこともあります。きれいな月の夜に、お供えをしてお月見を楽しんでみませんか。2020年は十五夜が10月1日、十三夜が10月29日です。



旬の食材 梨

梨は古くから世界中で親しまれ、栽培されている果物です。「日本梨」「中国梨」「西洋梨(洋梨)」の3つに分類され、日本で一般的なのは「日本梨」です。疲労回復に効く成分が多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。

