

日 / 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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 30 月	ごはん チキン南蛮 チーズサラダ スープ 梨	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/菜の花&紅花油/三温糖/オリブ油/黒砂糖	鶏もも肉/チーズ/牛乳	玉葱/キャベツ/きゅうり/にんじん/もやし/またけ/水菜/日本なし	牛乳 利久蒸しパン	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.9 g
3 17 火	ごはん まぐろカツ もやしとニラの和え物 味噌汁 りんご	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/パン粉/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/さつまいも	かじき/煮干しだし/絹ごし豆腐/牛乳/スキムミルク	もやし/にら/ほうれんそう/えのきたけ/りんご	牛乳 スイートポテト	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.3 g
4 / 水	ロールパン クロワッサン ガーリックチキン カリカリサラダ スープ バナナ	ロールパン/クロワッサン/ぎょうざの皮/菜の花&紅花油/オリブ油/三温糖/精白米/ごま油	鶏もも肉/油揚げ/ツナ缶	にんにく/キャベツ/きゅうり/にんじん/大根/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/もやし	ほうじ茶 キンパ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 2.3 g
5 19 木	ごはん 豚の生姜焼き きやべつゆかり和え 味噌汁 梨	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/さつまいも/薄力粉/三温糖	豚小間肉/ふりかけ/煮干しだし/牛乳	玉葱/しょうが/キャベツ/きゅうり/オクラ/長葱/日本なし	牛乳 ココアクッキー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 1.1 g
6 20 金	焼きそば わかめサラダ チーズ スープ バナナ	蒸し中華めん/菜の花&紅花油/三温糖/オリブ油/じゃがいも/おかし	豚小間肉/青のり/わかめ/チーズ/木綿豆腐/ヨーグルト	にんじん/玉葱/キャベツ/もやし/生しいたけ(菌床栽培、生)/ピーマン/きゅうり/なす/バナナ	6日 ほうじ茶 ヨーグルト お菓子 20日 牛乳 ビスコ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 22.7 g 食塩相当 3.1 g
7 21 土	ミートライス じゃが芋青のり たたくきゅうり スープ 梨	精白米/菜の花&紅花油/薄力粉/じゃがいも/菓子パン	豚ひき肉/青のり/花かつお/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱/きゅうり/大根/チンゲンサイ/日本なし	牛乳 菓子パン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.7 g
9 / 月	ごはん マーボー豆腐 ナムル スープ キウイフルーツ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/三温糖/ごま油/かたくり粉/ごま(いり)/ぎょうざの皮	豚ひき肉/押し豆腐/わかめ/牛乳/ウィンナー/チーズ	にんにく/にんじん/長葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/ほうれんそう/玉葱/大根/メロン(温室)/ピーマン	牛乳 UFOピザ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.5 g
10 24 火	ツナクリームパスタ ささみサラダ トマト スープ バナナ	スパゲッティ/菜の花&紅花油/薄力粉/ごま油/三温糖/白ごま(いり)/じゃがいも	ツナ缶/牛乳/鶏ささ身/きな粉	玉葱/にんじん/ほうれんそう/マッシュルーム/キャベツ/きゅうり/トマト/万能葱/しめじ/バナナ	10日 ほうじ茶 きな粉おはぎ 24日 ほうじ茶 α米おにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.5 g 食塩相当 2.1 g
11 25 水	ごはん きやべつハンバーグ シーザーサラダ スープ ぶどう	精白米/おおむぎ(押麦)/パン粉/菜の花&紅花油/オリブ油/薄力粉/ソフトタイプマーガリン/三温糖	豚ひき肉/牛乳/粉チーズ/木綿豆腐	キャベツ/玉葱/きゅうり/にんじん/にら/長葱/ぶどう/レモン	牛乳 レモンドーナツ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.4 g
12 26 木	カレーライス ブロッコリーサラダ トマト スープ バナナ	精白米/おおむぎ(押麦)/菜の花&紅花油/じゃがいも/オリブ油/食パン/ソフトタイプマーガリン	豚小間肉/牛乳/青のり	にんにく/玉葱/にんじん/キャベツ/きゅうり/トマト/もやし/小松菜/水菜/バナナ/ブロッコリー	牛乳 青のりトースト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当 2.0 g
13 27 金	ごはん 鮭のムニエ(ムニエル) ほうれん草のおかか和え 味噌汁 柿	精白米/おおむぎ(押麦)/薄力粉/バター/菜の花&紅花油/じゃがいも/かたくり粉	鮭/花かつお/煮干しだし/油揚げ/牛乳/ツナ缶	ほうれんそう/にんじん/キャベツ/えのきたけ/長葱/柿	牛乳 じゃが芋ガレット	エネルギー 523 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.2 g
14 28 土	肉うどん コーンサラダ チーズ バナナ	うどん(ゆで)/ホールコーン缶/オリブ油/プレミックス粉(ホットケーキ用)/三温糖/ソフトタイプマーガリン	かつお加工品(削り節)/豚小間肉/チーズ/牛乳	にんじん/しめじ/長葱/小松菜/大根/キャベツ/きゅうり/バナナ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.3 g
18 水 誕 生 会	マーメイドサンド 鶏肉のゆずみつ焼き コーンスローサラダ コーンスープ ぶどう	食パン/マーメイド/マーガリンはちみつ/オリブ油/クリームコーン缶/ホールコーン缶/バター/薄力粉/パイシート/じゃがいも/菜の花&紅花油	鶏もも肉/ハム/牛乳/ベーコン	ゆず(果皮、生)/にんにく/キャベツ/きゅうり/にんじん/玉葱/パセリ/ぶどう	牛乳 ベーコンポテトパイ	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 29.5 g 食塩相当 2.7 g

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組、うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

# 食事だより

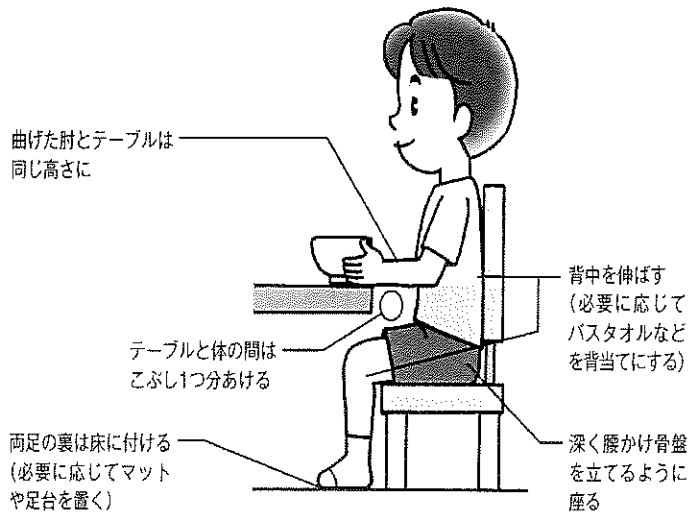
## 秋の味覚で残暑を乗り切りましょう

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋は芋類、きのこ、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

## 食事と健康

### 正しい姿勢で食べる

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。



### 秋が旬の食べ物



## おいしい行事

### 中秋の名月

空気が澄み、月が美しく見える秋。江戸時代には、月を観賞するだけでなく、豊作を願い、収穫に感謝する意味も加わり、団子やいも、果物などをお供えするようになりました。2024年の中秋の名月は9月17日です。

### 今月の世界の料理 フランス (13日 27日の献立に入れました)

#### 鮭のムニエルの作り方 (一人分)

(材料) 鮭1切 塩1つまみ バター1g 小麦粉2g

(作り方)

- ① 生鮭に塩をまぶす。
- ② 小麦粉を両面につけて、余分な粉を落とす。
- ③ フライパンにバターをひいてきつね色になるまで焼く。