

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品
2	月	バナナ 麦茶	ミートスパゲティ コーンのサラダ かぼちゃのスープ	♪しらすおにぎり 麦茶 オレンジ	豚肉 しらす	スパゲティ ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ 胡瓜 かぼちゃ エリンギ バナナ オレンジ
3	火	おせんべい 麦茶	ごはん かつおバーグ 冬瓜のそぼろ煮 けんちん汁	♪豆乳プリン 麦茶 梨	かつお 鶏肉 豆乳 厚揚げ	ごはん	ねぎ 干し椎茸 人参 冬瓜 いんげん 大根 キャベツ 梨 バナナ
4	水	梨 麦茶	ごはん 豆腐とやさいの煮物 青菜のサラダ きのこのスープ	♪パウンドケーキ 麦茶 りんご	豆腐	ごはん	玉ねぎ ほうれん草 人参 チンゲン菜 もやし 梨 りんご しめじ えのき エリンギ
5	木	りんご 麦茶	ごはん かれいの煮つけ わかめの酢の物 里芋のみそ汁	♪ぶどうゼリー 麦茶 おせんべい	かれい わかめ 豆乳	ごはん 里芋	胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜 大根 ぶどう りんご
6	金	バナナ 麦茶	ごはん ドライカレー風 おくらのおかか和え 玉ねぎのスープ	(6日)♪かぼちゃのクッキー (20日)♪きなこのおはぎ 麦茶 梨	豚肉 かつお節 (20日きなこ)	ごはん	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ トマト キャベツ (6日かぼちゃ) おくら もやし バナナ
7	土	おかし 麦茶	ケチャップライス しらすのサラダ やさいスープ	♪ホットケーキ 麦茶 オレンジ	ツナ しらす	ごはん	玉ねぎ ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 かぼちゃ 大根 オレンジ
9	月	ビスケット 麦茶	焼きそば風そうめん ポテトサラダ レタスのスープ	♪おかかおにぎり 麦茶 梨	豚肉	そうめん じゃがいも ごはん	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 胡瓜 コーン 椎茸 レタス 梨
10	火	梨 麦茶	ごはん さけの西京焼き いんげんのごま和え 豆腐のすまし汁	♪芋ようかん 麦茶 りんご	さけ 豆腐 わかめ	ごはん ごま さつまいも	いんげん もやし 人参 玉ねぎ ねぎ 舞茸 梨 りんご
11	水	バナナ 麦茶	ごはん やさいのつくね焼 ひじきの煮物 麩のみそ汁	♪おからのパンケーキ 麦茶 オレンジ	鶏肉 おから ひじき 大豆	ごはん 麩	玉ねぎ ほうれん草 人参 えのき 干し椎茸 バナナ チンゲン菜 ねぎ オレンジ
12	木	オレンジ 麦茶	ごはん まぐろのケチャップ煮 トマトのサラダ 青菜のスープ	♪セサミクラッカー 麦茶 バナナ	まぐろ	ごはん ごま	トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン チンゲン菜 もやし 玉ねぎ バナナ オレンジ
13	金	バナナ 麦茶	ごはん かぼちゃのシチュー風 キャベツのサラダ 人参のスープ	♪みかん寒天 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ もやし コーン みかん バナナ
21	土	おかし 麦茶	ごはん 煮物 スープ バナナ	おかし 麦茶	鶏肉	ごはん	玉ねぎ・人参 バナナ
27	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

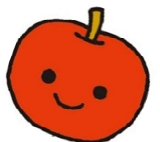
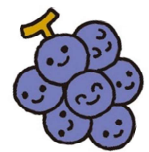
※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

●夏から秋へ●

少しずつ日が短くなり、スーパーではぶどうや梨などが見られるようになり秋の訪れを感じられるようになりました。秋は果物、根菜、魚がおいしい季節です。給食でも秋の食材を取り入れていますのでうちでもぜひ食べてください。まだ食べたことのない食材があったら挑戦してみましょう♪(青魚は1歳を迎えてから始めて下さい)

♪『旬の食材 梨』♪

9月は夏の終わりと秋の始まりを感じられる季節ですね。食べものの旬も同様に、夏の食べものが減り、秋の食べものが少しずつ増えていきます。秋の始まりに美味しい梨は、咳止めや解熱効果があり、食べものの消化を助けてくれる酵素、体内に不要な水分や塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。残暑や季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時季にぴったりの食べものですね。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。