



献立表【今月の弁当日→1日・8日・15日・29日】



	献立	食 材 と 主 な 働 き			エネルギー (Kcal)		献立	食 材 と 主 な 働 き			エネルギー (Kcal)
		血や肉 骨を作る	熱や力の もとになる	体の調子を整える				血や肉 骨を作る	熱や力の もとになる	体の調子を整える	
2 (水)	ごはん 夏野菜カレー スティックきゅうり 牛乳・果物・かみかみ	牛ミンチ 牛乳	米 かぼちゃ・じゃがいも 	玉葱・人参・なす・おくら きゅうり 果物	443	17 (木)	親子丼 マカロニサラダ 果物・かみかみ のむヨーグルト	鶏肉・卵 マカロニ・ツナ のむヨーグルト	米 	玉葱・人参・葱・干し椎茸 きゅうり・コーン 果物	465
3 (木)	ごはん 小鰯フライ 野菜炒め 果物・かみかみ	小鰯フライ ウインナー	米 	キャベツ・人参・もやし・ピーマン 果物	367	18 (金)	レーズンパン スパゲッティナポリタン キャベツサラダ 牛乳・果物・かみかみ	ウインナー ツナ 牛乳	スパゲッティ 	レーズンパン 玉葱・人参・ピーマン キャベツ・コーン 果物	466
4 (金)	ごはん 麻婆豆腐 味噌汁・かみかみ のむヨーグルト・果物	豆腐・豚ミンチ わかめ のむヨーグルト	米 	人参・玉葱・干し椎茸・葱 果物	425	24 (木)	ごはん 牛肉のうま煮 キャベツのごま和え 果物・のむヨーグルト・かみかみ	牛肉 	米 ごま 	ごぼう・こんにゃく キャベツ・人参 果物	422
7 (月)	焼きそば 枝豆 果物 かみかみ・牛乳	豚肉 牛乳	焼きそば麺 	ピーマン・もやし・キャベツ 枝豆 玉葱・人参 果物	378	25 (金)	ミートソースごはん 春雨マヨサラダ 月見団子 牛乳・果物・かみかみ	合挽きミンチ ツナ きなこ 牛乳	米 春雨 白玉 	なす・玉葱・人参・干し椎茸 きゅうり・人参 果物	431
9 (水)	乳・卵不使用パン ハンバーグ キャベツのケチャップ炒め りんごジュース・果物・かみかみ	ハンバーグ りんごジュース	乳・卵不使用パン 	キャベツ・人参 果物	381	28 (月)	ごはん ホイコーロー お吸い物 牛乳・果物・かみかみ	豚肉 豆腐 牛乳	米 	人参・キャベツ わかめ 果物	391
10 (木)	ごはん(ゆかりふりかけ) かぼちゃのそぼろ煮 かみかみ のむヨーグルト・果物	竹輪・鶏ミンチ のむヨーグルト	米 かぼちゃ・じゃがいも 	ゆかり 人参 果物	366	30 (水)	チキンライス オニオンスープ 春雨サラダ 牛乳・果物・かみかみ	鶏肉 ウインナー ツナ 牛乳	米 	ミックスベジタブル・玉葱 玉葱・人参 きゅうり・人参・わかめ 果物	433
11 (金)	焼きビーフン 魚肉ソーセージ わかめごはん 牛乳・果物・かみかみ	豚肉 魚肉 わかめ 牛乳	ビーフン麺 米 	人参・もやし・キャベツ・玉葱 ピーマン 果物	354	【 中秋の名月(十五夜) 】 中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に見える月のことで、お月見をする風習があります。現在では9月から10月頃にあたり今年は9月25日(金)です。地域によっても異なりますがススキを飾り、月見団子や収穫祭にちなんだ里芋やさつま芋などをお供えをします。 月見団子は満月にちなんだ丸いものを、十五夜にちなんで15個お供えをします。里芋は1株でも増えていくため子孫繁栄の縁起物とされています。 ご家庭でもお子様とお月様を見上げながらお団子を食べるのもいいですね！					
14 (月)	コーンご飯 茄子とサバ缶の炒め煮 牛乳 果物・かみかみ	サバ缶 牛乳	米 	コーン なす・ピーマン・玉葱 トマト缶 果物	362						
16 (水)	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 牛乳・果物・かみかみ	牛肉 	米 じゃがいも・糸こんにゃく すりごま	人参・玉葱・いんげん ほうれん草・もやし 果物	406						

※「かみかみ」…毎日、イリコ・昆布・たくあんどれかがつきます。

※材料入荷等の都合により、献立内容を多少変更することがあります。



