



献立表

※都合により、一部献立が変更になる場合があります

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2 30 月	豚丼 ・ ブロッコリーときのこのサラダ キャベツとにんじんの味噌汁	七分つき米、米粉 きび糖、なたね油 ざらめ糖	牛乳、豚肉(もも) チーズ、無塩バター 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー、にんじん、キャベツ 玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 エリンギ、えのき茸、長ねぎ とうもろこし、アスパラガス 刻みのり、生姜	かつおだし汁 煮干しだし汁 しょうゆ、酢 本みりりん、食塩	米粉のチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 272 mg	
3 17 火	ごはん ・ 鮭ときのこのバター醤油焼き もやしと胡瓜の昆布和え 里芋と玉ねぎの味噌汁	七分つき米、里芋 オリーブ油	鮭、ウインナー 米みそ(淡色辛みそ) 有塩バター、油揚げ 無塩バター	玉ねぎ、もやし、きゅうり キャベツ、にんじん、小松菜 えのき茸、舞茸、エリンギ、パセリ とうもろこし、刻みこんぶ、しめじ 万能ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつおだし汁 昆布だし汁 食塩 しょうゆ	にんじんピラフ 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 86 mg	
4 18 水	豆乳うどん ・ じゃが芋きんぴら 白菜の浅漬け	干しうどん、ごま油 じゃが芋、きび糖 七分つき米 発芽玄米、ざらめ糖	牛乳、白ごま 鶏もも肉(皮なし) 豚肉(肩ロース)、豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 白ごま	白菜、キャベツ、にんじん、なす ミニトマト、アスパラガス ピーマン、きゅうり、万能ねぎ 干し椎茸、生姜、貝割れ大根	かつおだし汁 昆布だし汁 食塩、しょうゆ 本みりりん	玄米おにぎりの みそ焼き 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.0 g カルシウム 184 mg	
5 19 木	カレー炒飯 ・ チキンシーザーサラダ さつま芋とキャベツのスープ	七分つき米 さつま芋、なたね油 グラニュー糖 マヨネーズ オリーブ油	牛乳、豚ひき肉 鶏もも肉(皮なし) 有塩バター ゼラチン、粉チーズ	オレンジ濃縮果汁、レタス、トマト 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、枝豆 きゅうり、オレンジ、しめじ とうもろこし、マッシュルーム ピーマン、レモン果汁、赤ピーマン 万能ねぎ、パセリ、にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 食塩、酒 しょうゆ カレー粉	オレンジゼリー 塩ゆで枝豆 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.4 g カルシウム 198 mg	
6 20 金	ごはん ・ なすとピーマンの鍋しぎ キャベツときゅうりのおかか和え 大根と油揚げの味噌汁	七分つき米 干しとうめん ざらめ糖、きび糖	豚肉(ばら)、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	キャベツ、なす、玉ねぎ、大根 もやし、きゅうり、ピーマン、舞茸 ねぎ、赤ピーマン、えのき茸、生姜 貝割れ大根、万能ねぎ、干し椎茸 にんじん	かつおだし汁 昆布だし汁 煮干しだし汁 しょうゆ 本みりりん	素麺 麦茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 85 mg	
7 21 土	ごはん ・ 鶏肉と大豆の煮物 わかめとしらすの酢の物 じゃが芋ととうもろこしの味噌汁	七分つき米 じゃが芋、きび糖 ベジタブルせんべい	牛乳、大豆(乾) 鶏むね肉(皮なし) しらす干し みそ(淡色辛みそ)	梨、きゅうり、大根、もやし 人参、キャベツ、玉ねぎ 生わかめ、しめじ、とうもろこし いんげん、長ねぎ	かつおだし汁 昆布だし汁 酢、しょうゆ 食塩、本みりりん	梨 ベジタブルせんべい 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 9.0 g カルシウム 222 mg	
9 月	ごはん ・ 鶏肉のごまだれ焼き れんこんと押し麦のサラダ 冬瓜と油揚げの味噌汁	七分つき米、押麦 なたね油、きび糖 ハイシート	牛乳、ウインナー 鶏むね肉(皮なし) 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、すりごま(白)	玉ねぎ、きゅうり、冬瓜、にんじん れんこん、ミニトマト、しめじ 貝割れ大根、生わかめ、いんげん 万能ねぎ、生姜	かつおだし汁 煮干しだし汁 酢、しょうゆ ケチャップ 本みりりん	ウインナーパイ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.8 g カルシウム 180 mg	
10 24 火	ごはん ・ 豚肉とさつま芋の炒め物 小松菜ともやしの海苔和え 白菜としめじの味噌汁	七分つき米 さつま芋、きび糖 なたね油	豚肉(肩ロース) 鶏さき身、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 卵	もやし、白菜、小松菜、にんじん 大根、ブロッコリー、玉ねぎ しめじ、長ねぎ、えのき茸 エリンギ、いんげん、赤ピーマン ピーマン、だけのこ、万能ねぎ 刻みのり、生姜、干し椎茸	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ、塩麹 オイスターソース 本みりりん、食塩 こしょう	鶏飯 麦茶	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.4 g カルシウム 115 mg	
11 25 水	タコライス ・ えびといんげん豆のサラダ キャベツとオクラのスープ	七分つき米、食パン オリーブ油 タコスチップス	牛乳、豚ひき肉、えび カッテージチーズ 生クリーム、無塩バター いんげん豆(乾) コンデンスミルク	トマト、玉ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン缶、レタス アボカド、マッシュルーム、オクラ 黄ピーマン、にんじん、レモン果汁 にんにく	昆布だし汁 ケチャップ 食塩	ミルクレモントースト 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.6 g カルシウム 193 mg	
12 26 木	ごはん ・ さわらの梅風味焼き ひじきとこんにゃくの炒り煮 かぶとなめこの味噌汁	七分つき米 ホットケーキ粉 きび糖、なたね油 アーモンド粉 板こんにゃく	牛乳、さわら 豚肉(ロース)、油揚げ 鶏さき身、しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、玉ねぎ、なめこ、いちじく にんじん、れんこん、ひじき 長ねぎ、かぶ・葉、つめ干し レモン果汁、にんにく、干し椎茸 いんげん	かつおだし汁 煮干しだし汁 昆布だし汁 しょうゆ 本みりりん	いちじくのケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.0 g カルシウム 234 mg	
13 27 金	さんまごはん ・ 高野豆腐の煮物 春雨と切り干し大根のサラダ 昆布とごぼうの味噌汁	七分つき米、白玉粉 突きこんにゃく 春雨、きび糖 なたね油	豚肉(肩ロース) 絹ごし豆腐、さんま 高野豆腐、ゆであずき ハム、きな粉 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、もやし、玉ねぎ、ごぼう きゅうり、にんじん、いんげん 切り昆布(生)、切り干し大根 長ねぎ、万能ねぎ、生姜、舞茸 すだち(果汁)	かつおだし汁 煮干しだし汁 食塩、しょうゆ 本みりりん、酢	かぼちゃ白玉 麦茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 152 mg	
14 28 土	ツナとバジルのトマトスパゲティ ・ 人参とオレンジのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ	スパゲティ、きび糖 じゃが芋 オリーブ油 きなこせんべい	牛乳、ツナ油漬缶 ハム、有塩バター	ぶどう、オレンジ、にんじん、玉ねぎ きゅうり、ミニトマト、しめじ キャベツ、スッキーニ、貝割れ大根 とうもろこし、オレンジ果汁 バジル、パセリ、にんにく	昆布だし汁 酢、食塩 しょうゆ	ぶどう(甲斐路) きなこせんべい 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 168 mg	



◆菊の節句◆

今ではほとんど知られていない節句の一つが、9月9日の重陽の節句です。1月の「七草」3月の「桃」、5月の「端午」、7月の「七夕」に続く五節句の一つで「菊の節句」とも言います。その昔、奇数は縁起の良い陽数と考えられ、その中で一番大きな奇数である陽数の「9」が二つ重なる日なので「陽が重なる」「重陽」の節句と定め、不老長寿や繁栄を願う行事をしてきました。薬草としても用いられ、寿命を延ばす力があるとされる「菊」。昔のひとは菊の花びらをお酒に浮かべた菊酒を飲みながら月を眺めたりしたそうです。

