

| 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 | ごはん<br>豚汁<br>高野豆腐のひき肉あんかけ<br>ほうれん草のサラダ           | お茶<br>わかめおにぎり                        | ぶた肉・みそ・凍り豆腐・鶏<br>ひき肉                                                                                         | 米・さといも・赤こんにやく・<br>ごま油・砂糖・片栗粉・マヨド<br>レ                                                                                | はくさい・ごぼう・しいたけ・たま<br>ねぎ・グリーンピース・しょうが・ほ<br>うれんそう・ひじき・コーン・炊き<br>込みわかめ                    |
| 2  | 水 | ごはん<br>豆腐の味噌汁<br>鶏肉の塩こうじ焼き<br>オクラの和え物            | 牛乳(午後)<br>レーズン蒸しパン                   | 豆腐・みそ・鶏肉・削り節・<br>牛乳・豆乳                                                                                       | 米・塩こうじ・ホットケーキ<br>ミックス・油・砂糖                                                                                           | たまねぎ・まいたけ・青ねぎ・オク<br>ラ・キャベツ・にんじん・レーズン                                                  |
| 3  | 木 | ごはん<br>小松菜のすまし汁<br>さばのみそ焼き<br>白菜のゆかり和え           | 牛乳(午後)<br>ベーコンいもち                    | さば・みそ・牛乳・ベーコン                                                                                                | 米・砂糖・じゃがいも・片栗粉                                                                                                       | こまつな・だいこん・にんじん・<br>しょうが・はくさい・きゅうり・に<br>んじん                                            |
| 4  | 金 | ハヤシライス<br>ひじきと大豆のサラダ<br>梨                        | 牛乳(午後)<br>ドーナツ<br>*完了期: <u>ビスケット</u> | 牛肉・大豆・牛乳                                                                                                     | 米・じゃがいも・マヨドレ・<br>ドーナツ                                                                                                | たまねぎ・マッシュルーム・トマト<br>ケチャップ・ひじき・キャベツ・<br>コーン・なし                                         |
| 5  | 土 | お弁当                                              | お茶<br><u>おやつ</u>                     |                                                                                                              |                                                                                                                      |                                                                                       |
| 7  | 月 | ごはん<br>ビーフンスープ<br>豚肉の生姜焼き<br>ひじきサラダ              | 牛乳(午後)<br>いりこ大豆<br>*完了期: <u>いり大豆</u> | ぶた肉・ツナ缶・牛乳・煮干<br>し・大豆                                                                                        | 米・ビーフン・油・砂糖・マヨ<br>ドレ・片栗粉                                                                                             | はくさい・にんじん・たまねぎ・<br>キャベツ・赤パプリカ・しょうが・<br>ひじき・きゅうり・コーン                                   |
| 8  | 火 | ごはん<br>麩の味噌汁<br>厚揚げのそぼろ煮<br>白菜の昆布和え              | 牛乳(午後)<br><u>ミルクパン</u>               | みそ・ぶたひき肉・生揚げ・<br>牛乳                                                                                          | 米・焼きふ・さつまいも・砂<br>糖・片栗粉・ミルクパン                                                                                         | たまねぎ・わかめ・にんじん・グリ<br>ンピース・はくさい・こまつな・塩<br>昆布                                            |
| 9  | 水 | 栗ご飯<br>茄子のすまし汁<br>鮭の味噌マヨネーズ焼き<br>しめじとほうれん草のポン酢和え | 牛乳(午後)<br>かぼちゃ茶巾                     | 油揚げ・さけ・みそ・牛乳・<br>豆乳<br> | 米・くり・くろごま・マヨド<br>レ・砂糖・さつまいも<br> | なす・にんじん・長ねぎ・ほうれん<br>そう・もやし・しめじ・かぼちゃ・<br>レーズン                                          |
| 10 | 木 | ごはん<br>高野豆腐の味噌汁<br>牛肉の炒め物<br>キャベツのゴマドレサラダ        | 牛乳(午後)<br>焼きそば                       | 凍り豆腐・みそ・牛肉・牛<br>乳・ぶた肉・削り節                                                                                    | 米・じゃがいも・砂糖・中華め<br>ん                                                                                                  | しめじ・ほうれんそう・たまねぎ・<br>赤パプリカ・にんにく・キャベツ・<br>にんじん・コーン・もやし・あおさ                              |
| 11 | 金 | ロールパン<br>豆乳スープ<br>コロッケ<br>ツナサラダ                  | お茶<br>ひじきおにぎり                        | 豆乳・牛ひき肉・ぶたひき<br>肉・ツナ缶・油揚げ                                                                                    | ロールパン・じゃがいも・薄力<br>粉・パン粉・油・マカロニ・マ<br>ヨドレ・米・砂糖                                                                         | キャベツ・こまつな・にんじん・た<br>まねぎ・トマトケチャップ・きゅう<br>り・ひじき                                         |
| 12 | 土 | お弁当                                              | お茶<br><u>おやつ</u>                     |                                                                                                              |                                                                                                                      |  |
| 14 | 月 | ごはん<br>白菜のスープ<br>やみつきチキン<br>キャベツとひじきのサラダ         | 牛乳(午後)<br><u>バームクーヘン</u>             | ウインナー・鶏肉・ハム・牛<br>乳                                                                                           | 米・砂糖・マヨドレ・ごま油・<br>バームクーヘン                                                                                            | はくさい・かぼちゃ・たまねぎ・ト<br>マトケチャップ・にんにく・キャベ<br>ツ・ひじき・コーン                                     |
| 15 | 火 | ごはん<br>大根の味噌汁<br>さばの塩焼き<br>小松菜のゴマ和え              | 牛乳(午後)<br>さつまいものバター焼き                | みそ・さば・牛乳                                                                                                     | 米・しろごま・砂糖・さつまい<br>も・無塩バター                                                                                            | だいこん・たまねぎ・わかめ・こま<br>つな・もやし・にんじん                                                       |
| 16 | 水 | きのこうどん<br>ブロッコリーのおかか和え<br>ブルーベリーゼリー(鉄)           | 牛乳(午後)<br>しらすチーズピザ                   | ぶた肉・竹輪・かつお節・牛<br>乳・釜揚げしらす・チーズ                                                                                | うどん・片栗粉・ブルーベリー<br>ゼリー・ぎょうざの皮                                                                                         | しいたけ・しめじ・にんじん・たま<br>ねぎ・ブロッコリー・コーン                                                     |

| ☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆ |          |        |        |     |          |        |        |
|-------------------------|----------|--------|--------|-----|----------|--------|--------|
| 未満児                     | エネルギー    | 蛋白質    | 脂 肪    | 以上児 | エネルギー    | 蛋白質    | 脂 肪    |
|                         | 444 Kcal | 19.7 g | 14.8 g |     | 564 Kcal | 25.0 g | 17.5 g |

☆献立を変更する場合がございます。

☆食肉製品・かまぼこ・ちくわ・中華麺・ロールパン・食パン・マヨネーズ・ごまドレ・生クリーム・てんぷら粉は卵不用品を取り入れています。

☆未満児・完了期午前おやつ：（月）牛乳,ビスケット（火）牛乳,ビスコ（水）牛乳,せんべい（木）牛乳,クラッカー（金）牛乳,ウエハース（土）お茶,せんべい

☆離乳食完了期の牛乳は喫食状況により提供します。 ☆離乳食完了期のりんご・梨はコンポートにして提供します。 ☆下線は市販菓子です。

| 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                                                                            |
|----|---|---------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | 木 | マーボー丼<br>わかめスープ<br>ビーフンの中華和え                | 牛乳(午後)<br>きなこマカロニ                              | 豆腐・ぶたひき肉・赤色辛み<br>そ・ハム・牛乳・きな粉                                                                                     | 米・ごま油・砂糖・片栗粉・<br>ビーフン・しろうごま・マカロニ             | にんじん・たまねぎ・しょうが・わ<br>かめ・だいこん・コーン・きゅうり                                                  |
| 18 | 金 | ごはん<br>沢煮椀<br>味噌カツ<br>キャベツとベーコンのサラダ         | 牛乳(午後)<br>小倉トースト<br>*完了期: <u>食パン</u>           | 鶏肉・ぶたロース・赤みそ・<br>ベーコン・牛乳・こしあん                                                                                    | 米・薄力粉・パン粉・油・砂<br>糖・食パン・ホイップクリーム              | だいこん・にんじん・ごぼう・青ね<br>ぎ・キャベツ・コーン                                                        |
| 19 | 土 | お弁当                                         | お茶<br><u>おやつ</u>                               |                                                                                                                  |                                              |                                                                                       |
| 21 | 月 | 敬老の日                                        |                                                |                                |                                              |                                                                                       |
| 22 | 火 | 国民の休日                                       |                                                |                                                                                                                  |                                              |                                                                                       |
| 23 | 水 | 秋分の日                                        |                                                |                                                                                                                  |                                              |  |
| 24 | 木 | ごはん<br>大根のスープ<br>ハンバーグ<br>スパゲティサラダ          | 牛乳(午後)<br>バナナケーキ<br>*完了期: ホイップなし               | 牛ひき肉・ぶたひき肉・豆<br>乳・ハム・牛乳                                                                                          | 米・パン粉・スパゲティ・ホッ<br>トケーキミックス・砂糖・油・<br>ホイップクリーム | だいこん・たまねぎ・わかめ・トマ<br>トケチャップ・キャベツ・にんじ<br>ん・バナナ                                          |
| 25 | 金 | ごはん<br>ほうれん草のスープ<br>鶏の照り焼き<br>さつまいもサラダ      | 牛乳(午後)<br>お月見蒸しパン                              | 鶏肉・ツナ缶・牛乳・豆乳                                                                                                     | 米・砂糖・さつまいも・マヨド<br>レ・ホットケーキミックス・油             | ほうれんそう・たまねぎ・コーン・<br>しょうが・かぼちゃ                                                         |
| 26 | 土 | お弁当                                         | お茶<br><u>おやつ</u>                               |                                                                                                                  |                                              |                                                                                       |
| 28 | 月 | ごはん<br>里芋の味噌汁<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>切干大根の和え物    | 牛乳(午後)<br>きなこおはぎ<br>*完了期: きなこにぎり               | みそ・ぶた肉・牛乳・つぶし<br>あん・きな粉<br> | 米・さといも・赤こんにゃく・<br>砂糖                         | たまねぎ・ほうれんそう・ごぼう・<br>しょうが・切干しだいこん・わか<br>め・にんじん・塩昆布                                     |
| 29 | 火 | ごはん<br>ほうれん草のすまし汁<br>さわらの照り焼き<br>ブロッコリーの和え物 | 牛乳(午後)<br>麩のラスク                                | かまぼこ・さわら・牛乳                                                                                                      | 米・砂糖・焼きふ・無塩パ<br>ター・グラニュー糖                    | ほうれんそう・だいこん・しょう<br>が・ブロッコリー・にんじん・ひじ<br>き・コーン                                          |
| 30 | 水 | 食パン<br>トマトスープ<br>鶏のカレー焼き<br>焼きチーズかぼちゃ       | 牛乳(午後)<br>フレンズクレープ (みかん)<br>*完了期: <u>ビスケット</u> | 大豆・鶏肉・チーズ・牛乳                                                                                                     | 食パン・薄力粉・油・フレンズ<br>クレープ (卵乳小麦不使用)             | トマト・ほうれんそう・たまねぎ・<br>しょうが・にんにく・かぼちゃ                                                    |

### 給食だより

朝夕は過ごしやすくなりましたが日中はまだ暑い日が多く、夏の疲れが出やすくなる頃です。  
引き続きこまめな水分補給で熱中症に気をつけ、栄養と休養をしっかりとって元気に過ごしましょう。

#### 〈重陽の節句・秋のお彼岸〉

9月9日は五節句の1つ、重陽(ちょうよう)の節句です。  
秋に旬を迎える栗や茄子を使った行事食と、邪気を払う力を持つとされる菊の花で秋の収穫を祝います。  
秋のお彼岸は、秋分の日を中心にした7日間です。萩の花に見立て粒あんを使って作られるおはぎを食べる習慣があります。

#### 〈9月18日 食育の日 愛知県の料理〉

**沢煮椀(さわにわん)**は、細切りにしたお肉や色々な野菜を使った具だくさんの汁物料理です。「沢(さわ)」には「沢山(たくさん)」という意味があり、昔は多いものを「さわ」と言ったことが名前の由来とされています。  
**味噌カツ**は愛知県を代表する郷土料理で、揚げたてのとんかつに赤味噌(豆味噌)を使った甘辛い味噌だれをかけて食べます。  
愛知県で昔から作られている豆味噌は、長い時間をかけて熟成させたコクのある味わい特徴です。  
**キャベツ**の生産量は、愛知県が群馬県に次いで全国2位です。  
**小倉トースト**は名古屋市で親しまれている「名古屋めし」の1つで、喫茶店のモーニングでも人気のメニューです。

| 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               | その他：調味料等  |
|----|---|---------------------------------------------|-------------------|-------------|-------------------------------|--------------------------|-----------|
|    |   |                                             | 午前<br>午後          |             |                               |                          |           |
| 1  | 火 | 軟飯<br>白菜のスープ<br>たまねぎのそぼろ煮<br>ほうれん草のやわらか煮    | ウエハース<br>ビスケット    | 鶏ひき肉        | ウエハース・米・ビスケット                 | はくさい・たまねぎ・ほうれんそう         | かつお・こんぶだし |
| 2  | 水 | 軟飯<br>豆腐のスープ<br>ささみと玉ねぎの煮物<br>キャベツと人参の煮物    | ハイハイン<br>蒸しパン     | 豆腐・若鶏ささ身・豆乳 | ハイハイン・米・ホットケーキミックス・油・砂糖       | たまねぎ・キャベツ・にんじん           | かつお・こんぶだし |
| 3  | 木 | 軟飯<br>小松菜のスープ<br>さけと大根の煮物<br>野菜スティック        | ビスケット<br>蒸しじゃがいも  | さけ          | ビスケット・米・じゃがいも                 | こまつな・だいこん・きゅうり・にんじん      | かつお・こんぶだし |
| 4  | 金 | そぼろ丼（軟飯）<br>キャベツのスープ<br>蒸しじゃがいも             | ウエハース<br>ビスケット    | 鶏ひき肉        | ウエハース・米・じゃがいも・ビスケット           | たまねぎ・キャベツ                | かつお・こんぶだし |
| 5  | 土 | お弁当                                         | ウエハース<br>ハイハイン    |             | ウエハース・ハイハイン                   |                          |           |
| 7  | 月 | 軟飯<br>白菜のスープ<br>ささみと野菜の煮物<br>きゅうりと人参の煮物     | ビスケット<br>ハイハイン    | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・ハイハイン                 | はくさい・たまねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり | かつお・こんぶだし |
| 8  | 火 | 軟飯<br>小松菜のスープ<br>野菜のそぼろ煮<br>蒸しさつまいも         | ウエハース<br>ビスケット    | 鶏ひき肉        | ウエハース・米・さつまいも・ビスケット           | こまつな・にんじん・たまねぎ           | かつお・こんぶだし |
| 9  | 水 | 軟飯<br>茄子のスープ<br>鮭とほうれん草の煮物<br>人参スティック       | ハイハイン<br>蒸し野菜     | さけ          | ハイハイン・米・さつまいも                 | なす・ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ      | かつお・こんぶだし |
| 10 | 木 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>ささみの煮物<br>キャベツと人参の煮物     | ビスケット<br>ハイハイン    | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・ハイハイン                 | ほうれんそう・たまねぎ・キャベツ・にんじん    | かつお・こんぶだし |
| 11 | 金 | ロールパン<br>キャベツのスープ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>スティック野菜  | ウエハース<br>おにぎり（軟飯） | 鶏ひき肉        | ウエハース・ロールパン・じゃがいも・米           | キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん      | かつお・こんぶだし |
| 12 | 土 | お弁当                                         | ウエハース<br>ハイハイン    |             | ウエハース・ハイハイン                   |                          |           |
| 14 | 月 | 軟飯<br>かぼちゃのスープ<br>ささみの煮物<br>キャベツの煮物         | ビスケット<br>ハイハイン    | 若鶏ささ身       | ビスケット・米・ハイハイン                 | かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ           | かつお・こんぶだし |
| 15 | 火 | 軟飯<br>玉ねぎのスープ<br>たらと小松菜の煮物<br>スティック野菜       | ウエハース<br>蒸しさつまいも  | たら          | ウエハース・米・さつまいも                 | たまねぎ・こまつな・にんじん・だいこん      | かつお・こんぶだし |
| 16 | 水 | 煮込みうどん<br>ブロッコリーのやわらか煮<br>人参スティック           | ハイハイン<br>ウエハース    | 鶏ひき肉        | ハイハイン・ゆでうどん・ウエハース             | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん         | かつお・こんぶだし |
| 17 | 木 | ささみと野菜の丼ぶり（軟飯）<br>豆腐のスープ<br>きゅうりの煮物         | ビスケット<br>ハイハイン    | 若鶏ささ身・豆腐    | ビスケット・米・ハイハイン                 | にんじん・たまねぎ・きゅうり           | かつお・こんぶだし |
| 18 | 金 | 軟飯<br>大根のスープ<br>ささみとキャベツの煮物<br>人参のやわらか煮     | ウエハース<br>食パン      | 若鶏ささ身       | ウエハース・米・食パン                   | だいこん・キャベツ・にんじん           | かつお・こんぶだし |
| 19 | 土 | お弁当                                         | ウエハース<br>ハイハイン    |             | ウエハース・ハイハイン                   |                          |           |
| 21 | 月 | 敬老の日                                        |                   |             |                               |                          |           |
| 22 | 火 | 国民の休日                                       |                   |             |                               |                          |           |
| 23 | 水 | 秋分の日                                        |                   |             |                               |                          |           |
| 24 | 木 | 軟飯<br>玉ねぎのスープ<br>大根のそぼろ煮<br>キャベツと人参の煮物      | ビスケット<br>バナナ      | 鶏ひき肉        | ビスケット・米                       | たまねぎ・だいこん・キャベツ・にんじん・バナナ  | かつお・こんぶだし |
| 25 | 金 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>ささみの煮物<br>蒸しさつまいも        | ウエハース<br>お月見蒸しパン  | 若鶏ささ身・豆乳    | ウエハース・米・さつまいも・ホットケーキミックス・砂糖・油 | ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ         | かつお・こんぶだし |
| 26 | 土 | お弁当                                         | ウエハース<br>ハイハイン    |             | ウエハース・ハイハイン                   |                          |           |
| 28 | 月 | 軟飯<br>玉ねぎのスープ<br>ささみの煮物<br>人参の煮物            | ビスケット<br>おにぎり（軟飯） | 若鶏ささ身       | ビスケット・米                       | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん         | かつお・こんぶだし |
| 29 | 火 | 軟飯<br>ほうれん草のスープ<br>さけの煮物<br>ブロッコリーと人参のやわらか煮 | ウエハース<br>ビスケット    | さけ          | ウエハース・米・ビスケット                 | ほうれんそう・ブロッコリー・にんじん       | かつお・こんぶだし |
| 30 | 水 | 食パン<br>トマトのスープ<br>ささみの煮物<br>蒸しかぼちゃ          | ハイハイン<br>ビスケット    | 若鶏ささ身       | ハイハイン・食パン・ビスケット               | トマト・ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ     | かつお・こんぶだし |

☆献立を変更する場合がございます。  
☆上記は後期食の献立です。おやつは後期食から提供いたします。  
☆離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。  
☆中期食の主食は、軟飯⇒おかゆ、ロールパン・食パン⇒パン粥（食パン）になります。