



| 日曜日 | 配置図 | 献立名 | おもにエネルギーとなる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | エネルギー kcal | たんぱく質 g | |
|-----|-----|---|---|--|---|------------|---------|------|
| 1月 | | ①サフランライス ②夏野菜カレー ③フルーツポンチ | ①こめ、むぎ サフランライスのもと ②じゃがいも サラダあぶら ③ナテデココ | ②ぶたにく スキムミルク | ②たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、ピーマン えだまめ、りんご、にんにく ③みかん、パイナップル みかんゼリー | 幼 | 534 | 19.4 |
| | | | | | | 小 | 638 | 22.6 |
| | | | | | | 中 | 808 | 28.4 |
| 2火 | | ①むぎごはん ②かぼちゃのみそ汁 ③さばのみぞれがけ ④添え野菜(キャベツ・きゅうり) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ④オリーブオイル ごま | ②わかめ あぶらあげ むぎみそ ③さば | ②かぼちゃ、たまねぎ えのきたけ、ふかねぎ ③だいこん ④キャベツ、きゅうり レモン | 幼 | 468 | 21.1 |
| | | | | | | 小 | 615 | 30.4 |
| | | | | | | 中 | 789 | 34.8 |
| 3水 | | ①むぎごはん ②親子丼 ③夏野菜のみそ炒め | ①こめ、むぎ ②ばれいしょでんぷん サラダあぶら ③さんおんとう ごまあぶら | ②とりにく、たまご あつあげ、かまぼこ ③ぶたにく むぎみそ、あかみそ | ②たまねぎ、にんじん しいたけ、はねぎ ③キャベツ、なす ピーマン、にんじん | 幼 | 507 | 26.3 |
| | | | | | | 小 | 634 | 31.6 |
| | | | | | | 中 | 824 | 39.8 |
| 4木 | | ①むぎごはん ②関東煮 ③手作りふりかけ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも さんおんとう ③サラダあぶら ごま | ②とりにく、ちくわ がんもどき、こんぶ ③たまご、しらす わかめ | ②だいこん、こんにゃく にんじん、いんげん ③ほうれんそう | 幼 | 510 | 26.8 |
| | | | | | | 小 | 633 | 31.8 |
| | | | | | | 中 | 824 | 39.8 |
| 5金 | | ①むぎごはん ②春雨と肉団子のスープ ③チンジャオロース | ①こめ、むぎ ②はるさめ、じゃがいも サラダあぶら ③さんおんとう、ごまあぶら ばれいしょでんぷん | ②こんにゃく ③ぎゅうにく | ②にんじん、たまねぎ こまつな、えだまめ ③にんじん、たけのこ にんにくのめ、きくらげ ピーマン | 幼 | 508 | 19.5 |
| | | | | | | 小 | 628 | 23.4 |
| | | | | | | 中 | 786 | 29.0 |
| 8月 | | ①むぎごはん ②鶏飯 ③がね ④一食きざみのり ⑤ヨーグルト(小・中のみ) | ①こめ、むぎ ②じょうはくとう ③がね サラダあぶら | ②ささみ きんしたまご ④きざみのり ⑤ヨーグルト | ②しいたけ、にんじん きぬさや、つぼづけ はねぎ、しょうが | 幼 | 469 | 16.0 |
| | | | | | | 小 | 639 | 20.9 |
| | | | | | | 中 | 814 | 25.8 |
| 9火 | | ①むぎごはん ②秋野菜のごま煮 ③高菜そぼろ | ①こめ、むぎ ②さといも さんおんとう サラダあぶら ③ごま、ちゅうそうとう | ②とりにく、あつあげ ちくわ、こんぶ だいず、むぎみそ | ②れんこん、ごぼう、さといも にんじん、しいたけ、だいず いんげん ③たかな、たけのこ、ふかねぎ とうもろこし、えだまめ、しょうが | 幼 | 522 | 22.8 |
| | | | | | | 小 | 650 | 27.3 |
| | | | | | | 中 | 852 | 34.5 |
| 10水 | | ①むぎごはん ②コンソメスープ ③タンドリーチキン ④添え野菜(ブロッコリー・カリフラワー) | ①こめ、むぎ ②じゃがいも | ②ベーコン ③ヨーグルト | ②にんじん、たまねぎ とうもろこし、えだまめ ③りんご ④ブロッコリー、カリフラワー | 幼 | 469 | 21.1 |
| | | | | | | 小 | 612 | 30.1 |
| | | | | | | 中 | 821 | 40.7 |
| 11木 | | ①むぎごはん ②厚揚げの中華煮 ③バンバンジーサラダ | ①こめ、むぎ ②さんおんとう ばれいしょでんぷん サラダあぶら、ごまあぶら ③ごまドレッシング | ②あつあげ とりにく だいずミート さつまあげ ③とりにく | ②にんじん、たけのこ キャベツ、グリーンピース しいたけ ③キャベツ、にんじん きゅうり、とうもろこし | 幼 | 531 | 19.9 |
| | | | | | | 小 | 616 | 23.0 |
| | | | | | | 中 | 761 | 30.0 |
| 12金 | | ①わかめごはん ②豚汁 ③キャベツのおかかあえ ④ミルクムース | ①こめ、むぎ ②サラダあぶら さといも ④ミルクムース | ①わかめ ②ぶたにく、あつあげ むぎみそ ③かつおぶし | ②だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、だいずもやし しょうが、ふかねぎ ③キャベツ、にんじん れんこん、こまつな | 幼 | 535 | 19.3 |
| | | | | | | 小 | 620 | 22.4 |
| | | | | | | 中 | 765 | 29.4 |

【 下線部の食材の原材料 】

9/1 みかんゼリー

国産温州みかん果汁、加糖ぶどう液糖、果糖、砂糖、グラニュー糖、酸味料、増粘多糖類、香料、クエン酸鉄 Na

9/4 がんもどき

大豆、にんじん、ごぼう、ひじき、菜種油、砂糖 / 加工澱粉、豆腐用凝固剤

9/5 根菜入りつくね

ごぼう、にんじん、たまねぎ、さといも、れんこん、鶏肉、豚脂、大豆たんぱく澱粉、しょうゆ、砂糖、にんにく、しょうが、なたね油、やし油

9/8 錦糸卵

鶏卵、植物油、豚脂、醸造酢、ゼラチン/加工澱粉

9/8 がね

さつまいも、ごぼう、小麦粉、にんじん

9/11 ごまドレッシング

砂糖、醸造酢、デキストリン、しょうゆ、ごま酵母エキス、白こしょう / キサンタンガム

9/12 ミルクムース

加糖練乳、牛乳、水あめ、ヤシ油、クリーム(乳製品)、脱脂粉乳 / 増粘多糖類、香料、乳化剤

9/16 たちうおつみれ

太刀魚、澱粉、砂糖、小麦粉 / アミノ酸リン酸塩

9/19 ハンバーグ

豚肉、鶏肉、たまねぎ、植物性たんぱく、豚脂、消化性デキストリン、果糖ぶどう糖、澱粉、ドロマイト、ぶどう糖加工品、ポークエキス、発酵調味料、加工油脂、酵母エキス、チキンブイヨン / 加工澱粉クエン酸鉄Na、

9/30 肉団子

鶏肉、豚肉、たまねぎ、パン粉、植物性たんぱく(小麦)、馬鈴薯澱粉、炭酸カルシウム、酵母エキス、ナツメグ、黒こしょう、ピロリン酸鉄 Na

9月15日は



一緒に食しているいるな話を聞いてみましょう



| 日 曜 日 | は い ち ず 配 置 図 | こ ん だ て め い 献 立 名 | おも に エ ネ ル ギ ー と な る | おも に 体 を つ く る | おも に 体 の 調 子 を 整 え る | エ ネ ル ギ ー kcal | たん ぱ く 質 g | |
|-------------|---------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------|------------------------|------|
| 16 火 | | ① むぎごはん ② たちうおのつみれ汁 ③ 豚みそ | ①こめ、むぎ ③アーモンド ごま サラダあぶら | ②とうふ、あつあげ たちうおつみれ ③ぶたにく、だいず ちゅうけみそ むぎみそ | ②はくさい、にんじん だいこん、ふかねぎ ③ごぼう、にんじん、にら | 幼 | 502 | 20.4 |
| | | | | | | 小 | 627 | 24.3 |
| | | | | | | 中 | 816 | 30.3 |
| 17 水 | | ①中華麺 ②冷やし中華の具 ③ホイコーロー | ①ちゅうかめん サラダあぶら ごま ③サラダあぶら | ②ハム、とりにく きんしたまご わかめ ③ぶたにく | ②きゅうり、にんじん もやし、きくらげ ③キャベツ、にんじん ピーマン、ふかねぎ しょうが、にんにく | 幼 | 518 | 27.1 |
| | | | | | | 小 | 611 | 32.0 |
| | | | | | | 中 | 770 | 41.1 |
| 18 木 | | ①むぎごはん ②かぼちゃのそぼろ煮 ③ツナと切干大根のソテー | ①こめ、むぎ ②ちゅうそうとう ばれいしょでんぷん ③ごま、さんおんとう サラダあぶら | ②とりにく さつまあげ ③まぐろ | ②かぼちゃ、たまねぎ しいたけ、しらたき えだまめ、しょうが ③きりぼしだいこん、 にんじん、こまつな | 幼 | 513 | 21.3 |
| | | | | | | 小 | 640 | 25.1 |
| | | | | | | 中 | 832 | 31.5 |
| 19 金 | | ①バーガーパン ②野菜スープ ③トマトソースハンバーグ ④添え野菜(キャベツ・ニンジン) | ①バーガーパン ②じゃがいも ③さんおんとう サラダあぶら | ②ベーコン ③ハンバーグ | ②たまねぎ、にんじん とうもろこし、えだまめ ③トマト、たまねぎ にんにく、しょうが ④キャベツ、にんじん | 幼 | 511 | 21.4 |
| | | | | | | 小 | 651 | 26.7 |
| | | | | | | 中 | 844 | 34.0 |
| 22 月 | | ①キムチチャーハン ②トック入りわかめスープ ③春雨サラダ | ①こめ、サラダあぶら ②トック ③りよくとうはるさめ さんおんとう ごま、ごまあぶら | ①ぶたにく ②とりにく たまご | ①キムチ、にんじん、 とうもろこし、えだまめ、にんにく ②にんじん、ふかねぎ、りよくとうもやし ③キャベツ、にんじん きゅうり、こまつな | 幼 | 493 | 20.1 |
| | | | | | | 小 | 616 | 24.0 |
| | | | | | | 中 | 795 | 30.0 |
| 24 水 | | ①むぎごはん ②豚じゃが ③ほうれん草のごま和え | ①こめ、むぎ ②じゃがいも さんおんとう、サラダあぶら ③しょうはくとう ごま | ②ぶたにく あつあげ | ②たまねぎ、にんじん、しいたけ えだまめ、いとこんにやく にんにく、しょうが ③キャベツ、ほうれんそう にんじん | 幼 | 501 | 20.7 |
| | | | | | | 小 | 626 | 25.0 |
| | | | | | | 中 | 818 | 31.0 |
| 25 木 | | ①むぎごはん ②豚肉と冬瓜のみそ煮 ③ひじきの炒めもの | ①こめ、むぎ ②じゃがいも ちゅうそうとう サラダあぶら ③しょうはくとう | ②ぶたにく、あつげ ③ひじき、だいず あぶらあげ | ②とうがん、にんじん こんにやく、インゲン しょうが ③たけのこ、グリーンピース しらたき | 幼 | 500 | 21.8 |
| | | | | | | 小 | 623 | 26.2 |
| | | | | | | 中 | 811 | 32.6 |
| 26 金 | | ①むぎごはん ②田舎汁 ③豚肉とキャベツの甘辛炒め | ①こめ、むぎ ②さといも ③しょうはくとう ごま サラダあぶら | ②とりにく とうふ ③ぶたにく むぎみそ | ②だいこん、にんじん、ごぼう こんにやく、えのきたけ ほうれんそう、ふかねぎ ③キャベツ、にんじん りんご、しょうが | 幼 | 497 | 22.8 |
| | | | | | | 小 | 618 | 27.0 |
| | | | | | | 中 | 819 | 34.5 |
| 29 月 | | ①むぎごはん ②ハヤシライス ③花花サラダ | ①こめ、むぎ ②じゃがいも さんおんとう サラダあぶら ③オリーブゆ、ごま | ②ぶたにく スキムミルク こなチーズ | ②たまねぎ、にんじん グリーンピース ③ブロッコリー、カリフラワー にんじん、とうもろこし きゅうり、レモンかじゅう | 幼 | 512 | 20.0 |
| | | | | | | 小 | 642 | 24.4 |
| | | | | | | 中 | 797 | 29.5 |
| 30 火 | | ①むぎごはん ②冬瓜と肉団子のスープ ③きびなごのニラダレがけ | ①こめ、むぎ ③ばれいしょでんぷん ちゅうそうとう、ごま ごまあぶら サラダあぶら | ②にくだんご ③きびなご | ②にんじん、とうがん たまねぎ、えだまめ とうもろこし、しょうが ③にら | 幼 | 513 | 23.3 |
| | | | | | | 小 | 643 | 28.1 |
| | | | | | | 中 | 806 | 35.4 |

今月の甕島産食材 9月 ピーマン、とうがん、むぎみそ / 9月30日 きびなご

冬の瓜と書いて「とうがん」と読みます。冬という字を使いますが、れっきとした夏の野菜です。冬まで保存できることから「冬瓜」という名前がつけました。昔から体を冷やし、暑さでほてった体の熱をとってくれる、暑気払いの食べ物とされてきました。

冬瓜はウリの仲間、カボチャやヘチマのようにつる性の植物です。皮をむくと白い身をしていますが、煮ると透明になります。スープや煮物、あんかけ、蒸し物などで食べます。



野菜の漢字クイズ

冬瓜・・・とうがん
南瓜・・・かぼちゃ
西瓜・・・すいか
糸瓜・・・？

