



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
8月29日 (木)	かぼちゃカレーライス ブロッコリーのチキンサラダ チーズ	熱と力になるもの 米、和風ドレッシング、油、ウエハース、誕生日ケーキ	血や肉や骨になるもの 豚肉、チーズ、鶏ささみ、牛乳	体の調子を整えるもの カレールー	調味料	牛乳 誕生日ケーキ 小麦茶 ウエハース	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 15.6 g カルシウム 442 mg	お誕生日会		
30 (金)	冷やし中華 れんごんのはさみ揚げ いんげんの磯和え ヨーグルト	熱と力になるもの ゆで中華めん、油、パン粉、砂糖、ごま油、米、ビスコ	血や肉や骨になるもの ヨーグルト、豚肉、鶏ひき肉、ハム、卵、牛乳	体の調子を整えるもの いんげん、きゅうり、れんごん、コーン、にんじん、焼き芋、カットわかめ	調味料 しょうゆ、酢、めんつゆ、中華だし、の素、本みりん	牛乳 ビスコ 小麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 293 mg			
31 (土)	しょうが焼き きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	熱と力になるもの 米、油、砂糖、小麦粉、ハッピーターン、白い風船	血や肉や骨になるもの 豚肉、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト、卵、切干大根、いんげん、キャットわがめ、野菜ジュース、しょうが	調味料 かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 小麦茶 白い風船	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 194 mg			
9月2日 (月)	ごはん 豚肉のバラ焼き オクラとちくわの磯和え 麩のみそ汁	熱と力になるもの 米、焼ふ、油、せんべい	血や肉や骨になるもの 豚肉、ちくわ、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの オクラ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、焼きのり、オレンジ	調味料 かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢、しょうゆ	牛乳 せんべい 小麦茶 オレンジゼリー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 155 mg			
03 (火)	ごはん さわらのごま焼き がんもの煮物 チンゲン菜のみそ汁	熱と力になるもの 米、片栗粉、ごま、砂糖、ウエハース、たべっ子豆腐	血や肉や骨になるもの あじ、がんも、ささぎ、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、干しいたけ	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ウエハース 小麦茶 たべっ子豆腐	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 503 mg			
04 (水)	しょうゆラーメン たけのこしょうまい ほうれん草とツナのサラダ ヨーグルト	熱と力になるもの ゆで中華めん、しょうまいの皮、ごま油、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖、ビスコ	血や肉や骨になるもの ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ、油漬、卵、小麦粉、砂糖、牛乳	体の調子を整えるもの ほうれん草、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しょうが、キャットわがめ、しょうが、バナナ	調味料 しょうゆ、みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスコ 小麦茶 きなこバナナ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 299 mg			
05 (木)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根のごま和え 厚揚げのみそ汁	熱と力になるもの 米、砂糖、すりごま、油、ココアウエハース、パームクーヘン	血や肉や骨になるもの 鶏もも肉、生揚げ、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの ごま、にんじん、切り干しだいごん、カットわかめ、しょうが	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ココアウエハース 小麦茶 パームクーヘン	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 298 mg			
06 (金)	親子丼 キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁	熱と力になるもの 米、砂糖、油、ごま、ハッピーターン、白い風船	血や肉や骨になるもの 鶏もも肉、卵、油揚げ、白みそ、調理豆乳、牛乳	体の調子を整えるもの キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、みつば、塩こんぶ、カットわかめ	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ハッピーターン 豆乳 白い風船	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 17.2 g カルシウム 238 mg			
07 (土)	チャーハン パンパンジーサラダ 豆腐スープ チーズ	熱と力になるもの 米、ごまドレッシング、油、ごま油、小麦粉、砂糖、マーブルシロップ、ウエハース	血や肉や骨になるもの 木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、チーズ、かまぼこ、卵、牛乳	体の調子を整えるもの もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごま、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン	調味料 しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 小麦茶 パンケーキ	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g カルシウム 478 mg			
09 (月)	豚汁うどん ハムサラダフライ ブロッコリーのごま酢和え ぶどうゼリー	熱と力になるもの ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ココアウエハース、ハッピーターン	血や肉や骨になるもの 豚肉、ハム、ちくわ、卵、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの ブロッコリー、にんじん、だいごん、ごぼう、きゅうり、ねぎ	調味料 かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 小麦茶 ココアウエハース	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 255 mg			
10 (火)	ごはん マーボーナス ごぼうサラダ はるさめスープ	熱と力になるもの 米、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉、砂糖、食パン、白い風船	血や肉や骨になるもの 豚ひき肉、ツナ、油漬、ハム、牛乳	体の調子を整えるもの ゆでうどん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、いちご、ゆず、にんじん、しょうが	調味料 テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 小麦茶 ジャムサンド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 197 mg			
11 (水)	コッペパン ケチャップマカロニ かぼちゃサラダ オクラのスープ	熱と力になるもの コッペパン、マカロニ、マヨネーズ、油、ミルクサブレ、ビスコ	血や肉や骨になるもの 牛乳、ウインナーソーセージ、ハム	体の調子を整えるもの かぼちゃ、たまねぎ、ホルムト、マト、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン	調味料 ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 小麦茶 ミルクサブレ	エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 347 mg			
12 (木)	さつまいごはん 月見スコッチエッグ ほうれん草の白和え きのこのみそ汁	熱と力になるもの 米、梨ゼリー、さつまいも、小麦粉、すりごま、砂糖、油、せんべい	血や肉や骨になるもの 木綿豆腐、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの ほうれん草、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、なめこ	調味料 かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 小麦茶 梨ゼリー	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 9.1 g カルシウム 171 mg	お月見メニュー		
13 (金)	ごはん さばの梅みそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	熱と力になるもの 米、砂糖、ウエハース、ビスコ	血や肉や骨になるもの さば、さつま揚げ、油揚げ、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの ごま、だいごん、にんじん、うめ干し、カットわかめ	調味料 かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ	牛乳 ウエハース 小麦茶 ビスコ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 486 mg			
14 (土)	ブルコギ丼 きゅうりの昆布和え 高野豆腐のみそ汁	熱と力になるもの 米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、白い風船、せんべい	血や肉や骨になるもの 豚肉、白みそ、凍り豆腐、牛乳	体の調子を整えるもの きゅうり、もやし、ほうれん草、にんじん、塩こんぶ、キャットわがめ、野菜ジュース	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.2 g カルシウム 199 mg			

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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		エネルギー	たんぱく質	脂質	
16 (月)		敬老の日					敬老の日			
17 (火)	ハヤシライス 海藻サラダ キウイフルーツ チーズ	熱と力になるもの 米、和風ドレッシング、油、砂糖、ココアウエハース	血や肉や骨になるもの 牛肉、チーズ、豆乳、ゼラチン、牛乳	体の調子を整えるもの キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、鶏皮、マヨネーズ、シロップ、梅干し、いちご、ジャム	調味料	牛乳 ココアウエハース 小麦茶 豆乳 パンナコッタ	エネルギー 427 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 316 mg			
18 (水)	ごはん さわらのみそ照り焼き ひじきときゅうりのサラダ 五目汁	熱と力になるもの 米、さといも、ごまドレッシング、砂糖、せんべい、ドーナツ	血や肉や骨になるもの さわら、油揚げ、ハム、白みそ、牛乳	体の調子を整えるもの きゅうり、赤ピーマン、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 小麦茶 ドーナツ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.5 g カルシウム 186 mg			
19 (木)	ミートソースパグティ ウインナーオムレツ キャベツのサラダ	熱と力になるもの スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油、とろろ、白みそ	血や肉や骨になるもの 牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、牛乳	体の調子を整えるもの キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホルムト、マト、きゅうり、ピーマン、グリッピーズ	調味料 ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 白い風船 小麦茶 とろろ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 185 mg			
20 (金)	ごはん ふりかけ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なすのみそ汁	熱と力になるもの 米、じゃが芋、油、砂糖、ビスコ	血や肉や骨になるもの 豚肉、白みそ、かつお節、牛乳	体の調子を整えるもの ブロッコリー、なす、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、いんげん	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ふりかけ、本みりん、フルーチェ	牛乳 ビスコ 小麦茶 フルーチェ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.2 g カルシウム 236 mg			
21 (土)	みそ焼肉丼 キャベツの磯和え 小松菜のみそ汁	熱と力になるもの 米、油、ココアウエハース、ハッピーターン	血や肉や骨になるもの 豚肉、白みそ、油揚げ	体の調子を整えるもの キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、しょうが、焼きのり、野菜ジュース	調味料 かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 野菜ジュース ココアウエハース	エネルギー 404 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 271 mg			
23 (月)		振替休日					振替休日			
24 (火)	カレーライス 花野菜サラダ チーズ	熱と力になるもの 米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、せんべい、ミニワッフル	血や肉や骨になるもの 豚肉、チーズ、牛乳	体の調子を整えるもの ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン	調味料	牛乳 せんべい 小麦茶 ミニワッフル	エネルギー 453 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 223 mg			
25 (水)	ごはん 豚肉のすき煮 いんげんのごまみそ和え ほうれん草のすまし汁	熱と力になるもの 米、砂糖、すりごま、油、食パン、マヨネーズ、白い風船	血や肉や骨になるもの 豚肉、焼き豆腐、油揚げ、ちくわ、白みそ、チーズ、牛乳	体の調子を整えるもの もやし、いんげん、はくさい、ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 小麦茶 チーズサンド	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 259 mg			
26 (木)	ごはん 鯉のタルタル焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	熱と力になるもの 米、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、マーガリン、ごま油、ウエハース、誕生日ケーキ	血や肉や骨になるもの さけ、卵、白みそ、油揚げ、牛乳	体の調子を整えるもの キャベツ、きゅうり、ごま、にんじん、たまねぎ、小麦粉	調味料 かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、マヨネーズ	牛乳 誕生日ケーキ 小麦茶 ウエハース	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 403 mg	お誕生日会		
27 (金)	パンズパン メンチカツ フレッシュサラダ ブロッコリースープ	熱と力になるもの バーガーパン、小麦粉、パン粉、フレッシュサラダ、油、ビスコ、せんべい	血や肉や骨になるもの 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、調理豆乳	体の調子を整えるもの キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	調味料 コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 豆乳 せんべい	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 242 mg			
28 (土)	すきやき丼 いんげんのごま和え つみれ汁	熱と力になるもの 米、砂糖、すりごま、油、ココアウエハース、ハッピーターン	血や肉や骨になるもの 牛肉、焼き豆腐、白身魚すり身、いわし	体の調子を整えるもの いんげん、はくさい、にんじん、ねぎ、ごま、ぶどうジュース	調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ココアウエハース ぶどうジュース ハッピーターン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 13.7 g カルシウム 282 mg			
30 (月)	ごはん ホイコーロー トマトサラダ チンゲン菜のスープ	熱と力になるもの 米、ごま油、砂糖、せんべい	血や肉や骨になるもの 豚肉、ツナ、油漬、豆乳、ゼラチン、牛乳	体の調子を整えるもの トマト、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、コーン、ねぎ、にんじん	調味料 甘酢、テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 小麦茶 ストロベリームース	エネルギー 410 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 13.5 g カルシウム 145 mg			

9月に入り秋が近づいてきました。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。この時期はさつまいもやりんご、さんま、ごぼう、りんご、柿、栗、きのこ類など旬の食材が多くあります。旬の食材は栄養価が高くまた価格も安くなります。ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れ、食欲の秋を楽しみましょう。

9月1日は防災の日です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。一般的に災害があり電気などのライフラインが途絶えた場合、復旧までに約3日間かかると言われる、最低でも3日分の備蓄が必要となります。ご家庭にある非常食や備蓄品など必要なものが足りているかを確認する機会にははいかがでしょうか。

*食べたことのない食材はご家庭でお試しください。いただきますようお願いいたします。
*都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。





の献立表

八戸学院幼稚園

日/曜	献立名	材料名(昼食)				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		
8月29日 (木)	かぼちゃカレーライス ブロッコリーのチキンサラダ チーズ 2色ゼリー	米、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ、鶏ささみ	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 15.3 g 12.7 g 105 mg
30 (金)	冷やし中華 れんごんのはき揚げ いんげんの磯和え ヨーグルト	ゆで中華めん、油、パン粉、砂糖、ごま油、米	ヨーグルト、豚ひき肉、ハム、卵	いんげん、きゅうり、れんごん、コーン、にんじん、焼きのり、カットわかめ	しょうゆ、酢、めんつゆ、みりん、中華だし、の素、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 18.4 g 11.6 g 139 mg
31 (土)	しょうが焼き きゅうりの酢の物 切干大根のみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、切り干しだいごん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 kcal 13.2 g 9.6 g 57 mg
9月2日 (月)	ごはん 豚肉のバラ焼き オクラとちくわの磯和え 麩のみそ汁	米、焼ふ、油	豚肉、ちくわ、白みそ	オクラ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、焼きのり	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	450 kcal 13.9 g 16.4 g 55 mg
03 (火)	ごはん さわらのごま焼き がんもの煮物 チンゲン菜のみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖	あじ、がんもどき、白みそ	チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 16.9 g 7.5 g 138 mg
04 (水)	しょうゆラーメン たけのこしゅうまい ほうれん草とツナのサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、ごま油、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、なると、きな粉	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、コーン、カットわかめ、しょうが、バナナ	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 18.0 g 12.4 g 141 mg
05 (木)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 切干大根のごま和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、すりごま、油	鶏もも肉、生揚げ、白みそ	ごまつな、にんじん、切り干しだいごん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 kcal 18.9 g 7.2 g 124 mg
06 (金)	 お弁当日						
07 (土)	チャーハン パンパングーサラダ 豆腐スープ チーズ	米、ごまドレッシング、油、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささみ、チーズ、かまぼこ	もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、ごまつな、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 17.7 g 11.8 g 129 mg
09 (月)	豚汁どん ハムサラダフライ ブロッコリーのごま酢和え ぶどうゼリー	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、ごま、ごま油	豚肉、ハム、ちくわ、卵、白みそ	ブロッコリー、にんじん、だいごん、ごぼう、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 13.6 g 12.9 g 73 mg
10 (火)	ごはん マーボーナス ごぼうサラダ はるさめスープ	米、和風ドレッシング、はるさめ、ごま油、すりごま、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、ツナ油漬缶、ハム	なす、ごぼう、ねぎ、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、にんにく、しょうが	テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 11.2 g 9.8 g 66 mg
11 (水)	コッペパン 牛乳 ケチャップマカロニ かぼちゃサラダ オクラのスープ	コッペパン、マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナーソーセージ、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、オクラ、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	373 kcal 13.0 g 13.3 g 154 mg
12 (木)	さつま芋ごはん 月見スコッチエッグ ほうれん草の白和え きのこのみそ汁	米、梨ゼリー、さつまいも、小麦粉、すりごま、砂糖、油	木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、白みそ、卵	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきたけ、なめこ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 14.0 g 9.3 g 88 mg
13 (金)	ごはん さばの梅みそ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し 大根のすまし汁	米、砂糖	さば、さつま揚げ、油揚げ、白みそ	ごまつな、だいごん、にんじん、うめ干し、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 kcal 15.7 g 9.8 g 102 mg
14 (土)	フルコギ井 きゅうりの昆布和え 高野豆腐のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、白みそ、凍り豆腐	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 13.6 g 11.1 g 59 mg

※8月のお誕生日には2色ゼリーが付きます。9月のお誕生日にはチョコワッフルが付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

日/曜	献立名	材料名(昼食)				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		
16 (月)	敬老の日 						
17 (火)	ハヤシライス 海藻サラダ キウイフルーツ チーズ	米、和風ドレッシング、油	牛肉、チーズ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、赤ピーマン、マッシュルーム、海藻ミックス	ハヤシルー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 11.2 g 10.9 g 119 mg
18 (水)	ごはん さわらのみそ照り焼き ひじきときゅうりのサラダ 五目汁	米、さといも、ごまドレッシング、砂糖	さわら、油揚げ、ハム、白みそ	きゅうり、赤ピーマン、だいごん、ねぎ、にんじん、ごぼう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 kcal 16.0 g 8.5 g 80 mg
19 (木)	ミートソースパゲティ ウインナーオムレツ キャベツのサラダ 牛乳	スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 20.6 g 17.5 g 175 mg
20 (金)	ごはん ふりかけ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なすのみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、白みそ、かつお節	ブロッコリー、なす、たまねぎ、コーン、にんじん、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ふりかけ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 kcal 13.9 g 7.5 g 51 mg
21 (土)	みそ焼肉丼 キャベツの磯和え 小松菜のみそ汁	米、油	豚肉、白みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 kcal 14.9 g 10.0 g 78 mg
23 (月)	振替休日 						
24 (火)	カレーライス 花野菜サラダ チーズ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	豚肉、チーズ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 12.7 g 12.9 g 100 mg
25 (水)	ごはん 豚肉のすき煮 いんげんのごまみそ和え ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、すりごま、油	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、ちくわ、白みそ	もやし、いんげん、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 kcal 13.9 g 10.5 g 103 mg
26 (木)	ごはん 鮭のタルタル焼き 白菜のゆかり和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、	さけ、卵、白みそ、ホイップクリーム、油揚げ	キャベツ、きゅうり、ごまつな、にんじん、たまねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 18.5 g 13.6 g 79 mg
27 (金)	パンズパン モンチカツ フレンチサラダ ブロッコリースープ	牛乳	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり	コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 kcal 16.9 g 16.0 g 169 mg
28 (土)	すきやき丼 いんげんのごま和え つみれ汁	米、砂糖、すりごま、油	牛肉、焼き豆腐、自身魚すり身、いわし	いんげん、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 kcal 14.0 g 9.2 g 102 mg
30 (月)	ごはん ホイコーロー トマトサラダ チンゲン菜のスープ	米、ごま油、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶	トマト、キャベツ、きゅうり、チンゲン菜、にんじん、ピーマン、コーン、ねぎ、にんにく	甘酢、テンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 kcal 9.8 g 11.9 g 35 mg

9月に入り秋が近づいてきました。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして食欲の秋。
この時期はさつまいもやりんご、さんま、ごぼう、りんご、柿、栗、きのこ類など旬の食材が多くあります。
旬の食材は栄養価が高くまだ価格も安くなります。ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れ、食欲の秋を楽しみましょう。

9月1日は防災の日です。自然災害に備えることの大切さを考える日です。一般的に災害があり電気などのライフラインが途絶えた場合、復旧までに約3日間かかると言われ、最低でも3日分の備蓄が必要となります。
ご家庭にある非常食や備蓄品など必要なものが足りているかを確認する機会にははいかがでしょうか。

