

ひ	ようび	こんだてめい			おもなざいようめい			栄養価
		しゅしょく		おかず	ねつやちからになるもの(きいろ)	ちやにくになるもの(あかいろ)	からだのちやうしをととのえるもの(みどいろ)	
2	火	チキンカレーライス	牛にゅう	フレンチサラダりんごかん	こめ、じゃがいも、あぶらこむぎこ、バター、さとう	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、にんにくしょうが、グリーンピースキャベツ、きゅうり、ホールコーンりんごかん	651kcal 16.7g
3	水	ごはん	牛にゅう	しろみざかなのみそマヨネーズやきごもくきんぴらけんちんじる	こめ、マヨネーズ、さとう、ごまこんにゃく、あぶら、ごまあぶらさといも	ホキ、みそ、さつまあげ、ぶたにくとうふ、あぶらあげ、けずりぶしぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、れんこんさやいんげん、だいこん、ながねぎ	603kcal 25.6g
4	木	ごはん	牛にゅう	なまあげのみそいためたまごスープくきわかめのにんにくいためくだもの	こめ、さとう、あぶら、でんぶんごま	ぶたにく、なまあげ、みそとりにく、たまご、けずりぶしくきわかめ、ぎゅうにゅう	キャベツ、にんじん、たけのこさやえんどう、ながねぎ、きくらげたまねぎ、えのきたけ、ホールコーン、にんにく	606kcal 23.5g
5	金	まめひじきごはん	牛にゅう	うずらのにたまごいりどりのえのきのみそじる	こめ、あぶら、さとう、じゃがいもこんにゃく	だいず、ひじき、とりにくうずらたまご、ちくわ、わかめあぶらあげ、とうふ、みそにほし、ぎゅうにゅう	にんじん、しいたけ、さやいんげんごぼう、たけのこ、たまねぎえのきたけ	613kcal 24.5g
8	月	9月8日は「くわの日」 森都あげパン	牛にゅう	ウインナーとやさいのスープにわかめとツナのサラダ	パン、さとう、あぶら、じゃがいもごまあぶら、ごま	きなこ、とりにく、ウインナーけずりぶし、わかめ、ツナぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、キャベツパセリ、しょうが、にんにくきゅうり、もやし、ホールコーン	607kcal 23.3g
9	火	100年フードメニュー かつめし	ジョア	あおなととうふのすましじるくだもの(おうとうかん)	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶらさとう、バター	ぶたにく、とうふ、わかめけずりぶし、ジョア	キャベツ、ごまつな、にんじんだいこん、えのきたけおうとうかん	656kcal 24.4g
10	水	スパゲティミートソース	牛にゅう	カラフルサラダ 風方のブルーベリーヨーグルト	スパゲティ、オリーブゆ、あぶらさとう	ぶたにく、ナチュラルチーズヨーグルト、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、セロリにんにく、トマト、キャベツきゅうり、ホールコーンブルーベリー、レモン	656kcal 24.6g
11	木	ゆかりごはん	牛にゅう	やきししゃも じゃがいものそばろに ピリカラキャベツ くだもの	こめ、あぶら、じゃがいもこんにゃく、さとう、でんぶんごまあぶら	ししゃも、とりにく、じゃこぎゅうにゅう	ゆかり、たまねぎ、にんじんさやいんげん、キャベツ、もやし	616kcal 23g
12	金	ぶたキムチどん	牛にゅう	ツナポテトぎょうざ わかめスープ	こめ、あぶら、でんぶんごまあぶら、じゃがいもぎょうざのかわ、ごま	ぶたにく、ツナ、わかめ、とうふけずりぶし、ぎゅうにゅう	にんにく、キムチ、しょうがたまねぎ、にら、もやし、しいたけホールコーン、ながねぎ	635kcal 21.7g
16	火	メキシカンライス	ジュりんご	しろいんげんまめのポタージュ ツナサラダ	こめ、あぶら、こむぎこ、バターさとう	ぶたにく、ウインナーしろいんげんまめ、ハム、ツナぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、にんじん、ホールコーングリーンピース、パセリ、キャベツりんごジュース	623kcal 17.7g
17	水	スタミナどん	牛にゅう	たまごのちゅうかスー のりしおポテト	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶらごま、でんぶん、じゃがいも	ぶたにく、とりにく、わかめたまご、けずりぶし、あおのりぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、にらにんじん、もやし、たまねぎえのきたけ、ながねぎ、きくらげホールコーン	603kcal 21.9g
18	木	セサミトースト	牛にゅう	チキンビーンズ わかめサラダ	パン、バター、さとう、ごまじゃがいも、あぶら、こむぎこごまあぶら	だいず、とりにく、わかめぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピースキャベツ、きゅうり、もやしホールコーン	642kcal 24.5g
19	金	ごはん	牛にゅう	アジのネギしおやき とんじる じゃこきゃべつ	こめ、ごまあぶら、ごまじゃがいも、あぶら	アジ、ぶたにく、とうふあぶらあげ、みそ、にほし、じゃここんぶ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんにく、ながねぎだいこん、にんじん、ごぼうキャベツ	600kcal 26.9g
24	水	ごはん	牛にゅう	マーボーとうふ あおなのごまあえ やさいスープ	こめ、あぶら、さとう、でんぶんごまあぶら、ごま	とうふ、ぶたにく、みそ、ハムけずりぶし、ぎゅうにゅう	ながねぎ、にんじん、にらしょうが、にんにく、しいたけごまつな、もやし、たまねぎキャベツ	601kcal 22.5g
25	木	ごはん	牛にゅう	ホキのごまがらめ かきたまじる ごまつなとじゃこいため くだもの	こめ、しょうしんこ、あぶらさとう、ごま、でんぶんごまあぶら	ホキ、たまご、とうふ、けずりぶしじゃこ、ぎゅうにゅう	しょうが、にんじん、たまねぎごまつな、もやし	628kcal 27.4g
26	金	コッペパン	牛にゅう	なすととうふのグラタン ジュリエンスープ ヨーグルトのピザかけ	パン、あぶら、こむぎこバター、さとう	とうふ、ぶたにく、ハムなまクリーム、ヨーグルトナチュラルチーズけずりぶし、ぎゅうにゅう	なす、たまねぎ、しめじにんじん、キャベツ、おうとうかん	633kcal 25g
29	月	八王子ショウガ ごはん	牛にゅう	いかのかおりやき ごもくにまめ さつまいものみそじる	こめ、あぶら、こんにゃくさとう、さつまいも	いか、だいず、とりにくこんぶ、とうふ、あぶらあげみそけずりぶしぎゅうにゅう	はちおうじしょうが、にんにくぼんのうねぎ、にんじん、れんこんごぼう、たまねぎ、ごまつな	608kcal 28.3g
30	火	ジャージャーめん	牛にゅう	とうがんのスープ こくとうナッツ	ちゅうかめん、あぶら、さとうごまあぶら、ごま、でんぶんアーモンド	ぶたにく、みそ、たまごけずりぶし、ぎゅうにゅうだいず	にんにく、しょうが、ながねぎたまねぎ、しいたけ、もやしきゅうり、えのきたけ、とうがん	617kcal 25.5g

★★★献立は材料の都合により、変更する場合があります。果物は献立表には載せてありませんが、季節の果物を使用します☆☆☆

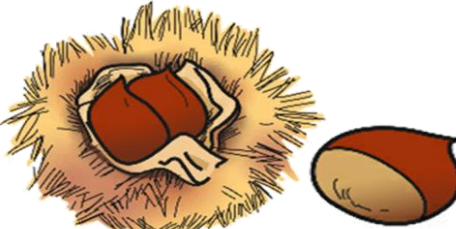
9月の旬の食材

なす



あき しゅうかく
秋に収穫されるなすを「秋なす」といいます。
ひる よる きおん さ おお
昼と夜の気温の差が大き、秋のお
だやかな日光をあびている秋なすは、
うまみがたっぷりです！

くり



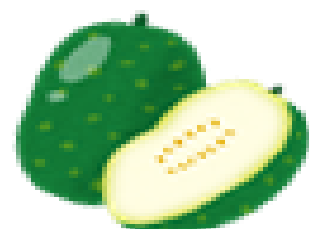
そとかわ
トゲトゲした外側は、「イガ」と言
います。おいしくなるまで動物たちに
かんたん た
簡単に食べられないように、イガ・固
いカラ・渋皮で、中身（種）を守って
います。

さといも



おや こ まご
さといもは、親いも・子いも・孫いも
と、たくさんできるので「子孫繁栄」の
ねが こと
願いを込めて、めでたい食べ物とされて
います。

とうがん



れいあんしよほぞん
とうがんは、そのまま冷蔵所で保存し
ておけば、冬までもつことから漢字で
「冬瓜」と記すようになったと言われて
います。平安時代から親しまれてきた野
さい
菜です。

ぼう さい げつ かん

防災月間

9月は「防災月間」です。地震や
台風・大雨による自然災害はいつど
こで起こるか予測することは難しい
です。そのため、日頃からの備えが
とても大切になります。災害用の
備蓄用品を揃えておくことも重要で
すが、家族の安全確保も大切です。
・緊急連絡先リストの作成と共有
・避難経路の確認と集合場所の設定
これらを家族全員で事前に話し合
い、もしもの時に対応できるように
しておきましょう！