

9月の献立

※献立は、納品状況、食材価格により変更をすることがございます。予め

月	火	水	木	金
				1日 雑穀ごはん (じゃこふりかけ) ニラと豚肉のスタミナ炒め 大根のそぼろあんかけ ズッキーニのチーズ焼き 青梗菜とえのきのお浸し かぼちゃの天ぷら
4日 雑穀ごはん (じゃこふりかけ) カレー風味唐揚げ いんげんの肉巻 青梗菜の中華炒め 野菜のおかか和え 枝豆	5日 胚芽ごはん (わかめふりかけ) いかのフライ 鶏肉団子のトマト煮 根菜のきんぴら キャベツのごま酢和え さつまいもとりんごきんとん	6日 麦ごはん (ごま塩) カツオタンドリーフライ 肉豆腐 なすのナムル 野菜のおひたし ずんだもち	7日 胚芽ごはん (おかか) さばの南部焼き ナスとひき肉の中華炒め モロヘイヤと桜エビの天ぷら キャベツのもみ漬け くだもの	8日 菊の花ごはん 松風焼き 鶏肉のあんかけ 切干大根と青菜の薬味和え 菊花かぶ くだもの
11日 七分つきごはん (桜えびふりかけ) トマトの鶏シュウマイ 家常豆腐 小松菜のお浸し ひじき煮 さつま芋の天ぷら	12日 きびごはん (ひじきふりかけ) いなだの竜田揚げおろしだれ もやしと豚のにんにく炒め キャベツのお浸し きぬかつぎ くだもの	13日 雑穀ごはん (のりの佃煮) ヘルシーハンバーグ 鶏肉のうま煮 じゃが芋のフライ 小松菜の生姜和え プチトマト	14日 黒米ごはん (わかめふりかけ) 鮭のバター醤油味 しいたけの肉詰め さつま芋のきんぴら キャベツのさっぱり漬け くだもの	15日 さつま芋ごはん (昆布煮) さばのみそ煮 秋野菜のかき揚げ ピーマンのじゃこ炒め キャベツのおひたし くだもの
18日 お休み	19日 金木犀ごはん 塩麴から揚げ ナスのそぼろ煮 キャベツと青菜の磯香和え 和風ポテトサラダ くだもの	20日 さんまの混ぜごはん 凍り豆腐の唐揚げ 治部煮 細切り昆布の煮物 キャベツの即席漬け くだもの	21日 七分つきごはん (青菜のふりかけ) いかの香味焼き 鶏肉と大根の煮物 こんにゃくのみそがらめ 野菜のゆかり和え きなこおはぎ	22日 雑穀ごはん (ねぎみそ) 鶏肉のバンバンジー風 水菜とじゃこの卵焼き 切り干し大根の含め煮 ナスの香味和え おはぎ風だんご
25日 雑穀ごはん (ひじきふりかけ) 赤魚の煮付け ナスのはさみ揚げ かぶのもみ漬け 青菜のおかか和え くだもの	26日 きびごはん (高菜ふりかけ) さんまの塩焼き 凍り豆腐のきのこあんかけ 里芋のごまみそ煮 青菜のおひたし くだもの	27日 胚芽ごはん (大根菜ふりかけ) 鶏肉の照り焼き 手作りがんもどき 人参のきんぴら 大根の甘酢漬け さつまいものじゃこがらめ	28日 麦ごはん (手作りふりかけ) かぼちゃコロッケ 鰯の生姜煮 菊の花とキャベツの酢の物 切干大根と青菜のおひたし くだもの	29日 きびごはん (おかかふりかけ) 豚肉の生姜焼き おからナゲット 白滝の炒り煮 キャベツと青菜の磯香和え

9月 献立 アレルギー表

【アレルギー表記について】

* 毎日主食は、七分つきご飯、雑穀ご飯、黒米ご飯、発芽玄米入りご飯が出ます。

* お弁当にそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。

* 卵は20g以上使用（例：卵とじ、卵焼き）、卵つなぎは5g以下（例：フライ）、卵白つなぎは使用食材の原材料として使用（例：切り干し大根煮のさつま揚げ）

* 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

【アレルギー表記について】																1日															
唐揚げ、肉巻き、じゃこふりかけ 中華炒め、おかか和え、枝豆																ニラと豚肉炒め、そぼろあん、天ぷら チーズ焼き、えのきと青梗菜のおひたし															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま												
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび												
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか												
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉												
4日				5日				6日				7日				8日															
唐揚げ、肉巻き、じゃこふりかけ 中華炒め、おかか和え、枝豆																いかフライ、鶏肉団子トマト煮、きんぴら キャベツの和え物、さつまいもりんごきんとん															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま												
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび												
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか												
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉												
11日				12日				13日				14日				15日															
トマト入りシュウマイ、家常豆腐 おひたし、ひじき煮、さつま芋の天ぷら																いなだの竜田揚げ、にんにく炒め 衣被、おひたし、くだもの															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま												
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび												
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか												
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉												
18日				19日				20日				21日				22日															
																金木犀ごはん、唐揚げ、そぼろ煮 磯香和え、ポテトサラダ、くだもの															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま												
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび												
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか												
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉												
25日				26日				27日				28日				29日															
赤魚の煮付け、はさみ揚げ、 もみ漬け、おかか和え、くだもの																さんまの塩焼き、凍り豆腐きのこあん 里芋煮、おひたし、くだもの															
卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま	卵	卵つなぎ	卵白つなぎ	ごま												
大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび	大豆製品	乳製品	小麦	えび												
りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか	りんご	柑橘類	その他果物	いか												
青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉	青魚	その他魚	鶏肉	豚肉												



9月おやつ献立



月	火	水	木	金
				1日 スティック野菜 (味噌)
4日 ずんだもち	5日 くだもの(ぶどう)	6日 りんご入りスイートポテト	7日 いちじくのケーキ	8日 芋けんぴ
11日 くだもの・お煎餅	12日 ちんすこう	13日 ふかしさつまいも	14日 ピーマンの肉詰め	15日 ガーリックトースト
18日 お休み	19日 新米の塩にぎり	20日 おはぎ	21日 くだもの・お煎餅	22日 ミルク餅・お麩ラスク (カレー風味)
25日 さつまいものおにぎり	26日 モチモチドーナッツ	27日 ぶどうゼリー	28日 手作りアップルパイ	29日 かぼちゃの蒸しケーキ

日が短くなり、夕方に吹く風から秋の訪れを感じます。今年の夏は気候が安定せず、体調を崩している人も多いと聞いています。さらに長い夏休みが明けて慌ただしい日が戻り、身体は想像以上に疲れています。まだまだ暑い日も続くので、バランスの良い食事とたっぷりの睡眠で体調を整えましょう。旬の食材は、ビタミンやミネラルが多く含まれています。季節の物を食べ、身体にも環境にも優しいおやつを出していきたいと思います。

3週目には農家さんより新米が届きます。いよいよ実りの秋到来です！はじめはシンプルに塩むすびでキラキラの新米を存分に味わってほしいと思います。

9月おやつ献立 アレルギー表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
																1日			
																スティック野菜(味噌)			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
4日				5日				6日				7日				8日			
ずんだもち				くだもの(ぶどう)				りんご入りスイートポテト				いちじくのケーキ				芋けんぴ			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
11日				12日				13日				14日				15日			
くだもの・お煎餅				ちんすこう				ふかしさつまいも				ピーマンの肉詰め				ガーリックトースト			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
18日				19日				20日				21日				22日			
お休み				新米の塩にぎり				おはぎ				くだもの・お煎餅				ミルク餅・お麩ラスク(カレー風味)			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋
25日				26日				27日				28日				29日			
さつまいものおにぎり				モチモチドーナツ				ぶどうゼリー				手作りアップルパイ				かぼちゃの蒸しケーキ			
卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま	卵	乳	小麦	ごま
大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば	大豆	えび	いか	さば
りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ	りんご	バナナ	もも	キウイ
柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋	柑橘類	鶏肉	豚肉	山芋

【アレルギー表記について】

- * おやつにそば、牛肉、カニ、あわび、いくら、キウイ、くるみ、落花生、カシューナッツ、松茸、ゼラチン、マーガリンは使用いたしません。
- * 『ごま』はごま油の使用も含まれます。

