



9月給食だより



日曜日 付日	曜日	昼	間食	主な材料と体内での働き		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの
1	火	ひじきとコーンのごはん 肉じゃが風 青菜のしらす和え 味噌汁	ピザ風トースト	いりこ・芽ヒジキ・大豆ミンチ・厚揚げ・しらす干し・出し昆布・だし削り・味噌・豆乳チーズ	コーン・玉葱・人参・いんげん・小松菜・キャベツ・白菜・かぼちゃ・青ねぎ・ピーマン	玄米・じゃがいも・こんにゃく・てんさいとう・コッペパン・オリーブ油
2	水	なすのボロネーゼ かぼちゃオイル焼き 海藻サラダ 食べるイリコ	おかかおにぎり	大豆ミンチ・豚ミンチ・わかめ・煮干し・かつお節・青のり	茄子・にんにく・玉葱・人参・セロリ・トマトピューレ・南瓜・キャベツ・太もやし・胡瓜	スパゲッティ・オリーブ油・てんさいとう・純米酢・ごま油・精白米
3	木	枝豆ごはん さわらの塩焼き ひじき納豆 味噌汁	マシュマロサンド	いりこ・塩昆布・さわら・芽ヒジキ・納豆・削りがし・豆腐・味噌・出し昆布	枝豆・キャベツ・胡瓜・人参・コーン・玉葱・小松菜・しめじ	玄米・こめ油・クラッカー・マシュマロ
4	金	黒米ごはん 麻婆茄子 春雨サラダ 野菜スープ	バナナケーキ	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ・味噌・出し昆布・豆乳	茄子・玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・生姜・胡瓜・コーン・大根・えのき茸・バナナ	玄米・黒米・ごま油・黒砂糖・片栗粉・春雨(かんそう)・純米酢・ホットケーキミックス・てんさいとう・こめ油
7	月	玄米ごはん さばのおろし煮 さつまいも納豆 味噌汁	焼きとうふドーナツ	いりこ・サバ・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆腐	大根・キャベツ・玉葱・人参	玄米・澱粉・こめ油・てんさいとう・さつまいも・ホットケーキミックス
8	火	お豆さんカレー さっぱりサラダ オレンジ	米粉加 [※] チノコーン	いりこ・大豆ミンチ・ミックスビーンズ・しらす干し・豆乳	しめじ・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・コーン・オレンジ・かぼちゃ	玄米・じゃがいも・油・カレーフレーク・てんさいとう・純米酢・米粉・ベーキングパウダー・黒砂糖・こめ油
9	水	肉うどん かみかみサラダ ふかし芋 食べるイリコ	焼おにぎり	豚肉・水煮大豆・煮干し	玉葱・人参・小松菜・しめじ・胡瓜・ごぼう	うどん・ごま油・てんさいとう・薩摩芋・やきおにぎり
10	木	玄米ごはん あじの香草パン粉焼き ツナサラダ ミネストローネ	ぶどうゼリー	いりこ・あじ・ツナフレーク	パセリ粉・キャベツ・太もやし・小松菜・人参・赤ピーマン・玉葱・トマト水煮・甘夏みかん	玄米・ノンエッグマヨネーズ・こめ油・純米酢・オリーブ油・マカロニ・じゃがいも・てんさいとう・ぶどうゼリー
11	金	コッペパン 豆乳シチュー ブロッコリーツナサラダ バナナ	黒糖お麴きなこ	鶏むね肉・豆乳・ツナフレーク・きな粉	玉葱・人参・ブロッコリー・しめじ・コーン・バナナ	コッペパン・じゃがいも・シチュー・焼き麴・黒砂糖・オリーブ油
14	月	キャベツと塩昆布ご飯 高野豆腐のうま煮 ごぼう納豆 味噌汁	ゆかりクッキー	いりこ・塩昆布・高野・豚ミンチ・だし削り・納豆・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	キャベツ・玉葱・人参・椎茸・ごぼう・えのき茸・切干大根・ゆかり	玄米・じゃがいも・てんさいとう・片栗粉・こめ油・小麦粉・三温糖
15	火	玄米ごはん 厚揚げ野菜のトマト煮 マカロニ和風サラダ ジュリアンスープ	お米でレモンマフィン	いりこ・厚揚げ・豚ミンチ・塩昆布	玉葱・ズッキーニ・赤黄パプリカ・なす・しめじ・枝豆・トマト水煮・胡瓜・人参・コーン・パセリ粉	玄米・てんさいとう・油・マカロニ・ノンエッグマヨネーズ・レモンマフィン
16	水	豆乳坦々麺 青のりポテト ピーチゼリー 食べるイリコ	ひじきおにぎり	豚ミンチ・大豆ミンチ・豆乳・味噌・青のり・煮干し・芽ヒジキ・しらす干し	生姜・白ねぎ・チンゲン菜・人参・コーン	ちゃんぽん麺・ごま油・皮付きポテト・オリーブ油・みにゼリー・精白米
17	木	玄米ごはん さばの味噌煮 きのこ納豆 すまし汁	キャベツ焼き	いりこ・サバ・味噌・納豆・だし削り・出し昆布・豆腐・豆乳・青のり粉・かつお節	生姜・小松菜・しめじ・えのき茸・えのき・玉葱・人参・青ねぎ・キャベツ	玄米・黒砂糖・小麦粉・こめ油・トンカツソース・ノンエッグマヨネーズ
18	金	*誕生日*玄米ごはん 鶏モモの甘辛たれ コーンサラダ 味噌汁 プリン	パインケーキ	いりこ・鶏肉・しらす干し・油あげ・わかめ・出し昆布・味噌・豆乳	玉葱・キャベツ・コーン・人参・切干大根・パインチビット	玄米・オリーブ油・黒砂糖・片栗粉・純米酢・てんさいとう・とろけるぷりん・ホットケーキミックス・三温糖
24	木	鮭ごはん 花野菜サラダ 野菜焼売自然派PB 重ね煮味噌汁 ★自然派オリジナル	スイートポテト	鮭・ミックスビーンズ・野菜しゅうまい・味噌・豆乳	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・重ね煮(玉葱・人参・椎茸)	精白米・ノンエッグマヨネーズ・薩摩芋・てんさいとう・こめ油
25	金	*十五夜*人参ごはん うさぎさんハンバーグ 野菜のおかか和え けんちん汁 十五夜デザート	ミレービスケット おこめリング(離乳)	いりこ・しらす干し・うさぎ型ハンバーグ・だし削り・花かつお・豆腐	人参・キャベツ・太もやし・小松菜・大根・ごぼう・椎茸・青ねぎ	玄米・トンカツソース・てんさいとう・里芋・ごま油・うさぎちゃんゼリー・ビスケット・おこめりんぐ
28	月	きのこごはん さわらのかぼちゃ漬け 切干大根ツナサラダ おくら味噌汁 ★自然派オリジナル	小松菜蒸しパン	いりこ・油あげ・さわらかぼちゃ漬け・ツナフレーク・味噌・だし削り・出し昆布・豆乳	しめじ・舞茸・エリンギ・切干大根・キャベツ・胡瓜・赤ピーマン・オクラ・玉葱・人参・小松菜	玄米・ノンエッグマヨネーズ・ホットケーキミックス・てんさいとう・こめ油
29	火	玄米ごはん ハヤシライス さつまいもサラダ 梨ポンチ	お米でリンゴタルト	いりこ・豚ミンチ・大豆ミンチ	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・胡瓜・コーン・和梨・みかん	玄米・オリーブ油・ハヤシフレーク・薩摩芋・ノンエッグマヨネーズ・お米de国産リンゴタルト
30	水	コッペパン 鮭の香草パン粉焼き さっぱり味噌サラダ 具沢山豆乳スープ	きなこおはぎ	鮭・大豆ミンチ・豆乳・味噌	パセリ粉・キャベツ・胡瓜・みかん・玉葱・小松菜・人参	コッペパン・ノンエッグマヨネーズ・こめ油・三温糖・純米酢・オリーブ油・じゃがいも

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。