



			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
1	月	ひじき入りつくね焼・ブロッコリーのおかか和え・みそ汁・果物	鶏ひき肉・ひじき・かつお節・わかめ・巻麩・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・ブロッコリー・コーン・きゅうり・えのき・果物	片栗粉・油・砂糖	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
2	火	カレーライス・切干大根とちくわの和え物・牛乳・果物	豚肉・ちくわ・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん
3	水	【8月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
4	木	中華丼・春雨サラダ・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・もやし・しめじ・長ねぎ・果物	油・片栗粉・ごま油・醤油・砂糖	中華だし・塩・しょうゆ・酢	ごはん
5	金	サバの照り焼き・ほうれん草のツナマヨ和え・けんちん汁・果物	サバ・ツナ缶・豆腐・油揚げ・みそ	ほうれん草・もやし・大根・ごぼう・小松菜・果物	マヨドレ	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	ごはん
8	月	鶏肉のマーマレード焼き・野菜のごまがらめ・星のマカロニスープ・果物	鶏もも肉	しょうが・マーマレード・キャベツ・人参・コーン・玉ねぎ・チンゲン菜・果物	砂糖・ごま油・いりごま・星のマカロニ	しょうゆ・酒・コンソメ・塩	なめしごはん
9	火	豚の生姜焼き・かぶ漬け・厚揚げのみそ汁・果物	豚肉・塩昆布・厚揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・キャベツ・きゅうり・かぶ・長ねぎ・果物	油	塩・酒・みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
10	水	カレーうどん・ふかし野菜・果物	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・キャベツ・コーン・果物	油・じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	カレールー・しょうゆ・だし汁	うどん
11	木	親子丼・きゅうりのナムル・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・巻麩・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・きゅうり・もやし・えのき・小松菜・果物	砂糖・油・ごま油	だし汁・しょうゆ・酒・塩・酢	ごはん
12	金	ポークチャップ・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・果物	豚肉・ツナ缶・ウィンナー	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶・ブロッコリー・コーン・キャベツ・果物	砂糖・マヨドレ・じゃがいも	ソース・ケチャップ・塩・コンソメ	ごはん
16	火	サバのみそ煮・もやしの和え物・すまし汁・動物ゼリー	サバ・わかめ・豆腐・みそ	しょうが・ほうれん草・コーン・もやし・絹さや・フルーツ果汁	砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁・塩	ごはん
17	水	【午前保育】 肉じゃが・かりかり漬け・みそ汁・果物	豚肉・巻麩・みそ	玉ねぎ・人参・絹さや・きゅうり・もやし・長ねぎ・しめじ・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油・いりごま・じゃがいも	しょうゆ・みりん・だし汁・塩・酢	ごはん
18	木	しょうゆラーメン・ポテトサラダ・果物	豚肉	しょうが・コーン・人参・キャベツ・長ねぎ・きゅうり・玉ねぎ・果物	ごま油・じゃがいも・マヨドレ・油	中華だし・しょうゆ・塩	ちゃんぽん麺
19	金	【食育の日】 鶏の照り焼き・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ 秋ナスのみそ汁・果物	鶏肉・ひじき・ツナ缶・豆腐・油揚げ・みそ	れんこん・キャベツ・人参・玉ねぎ・なす・果物	マヨドレ	塩・酒・しょうゆ・だし汁・みりん	きのこ五目ごはん
22	月	ちくわの磯辺揚げ・和風サラダ・さといものみそ汁・果物	ちくわ・青のり・かつお節・わかめ・みそ	小松菜・もやし・人参・チンゲン菜・果物	小麦粉・油・砂糖・ごま油・さといも	しょうゆ・酢・だし汁	なめしごはん
24	水	【9月誕生会】 唐揚げ・星のハンバーグ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ缶・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・人参・コーン・クリームコーン・玉ねぎ・しょうが・キャベツ・みかん缶・フルーツ果汁	油・砂糖・片栗粉・小麦粉・米粉・じゃがいも	ケチャップ・塩・酢・コンソメ・しょうゆ	わかめごはん
25	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】					
26	金	赤魚のみそマヨ焼き・ほうれん草のごま和え・うち豆のみそ汁・果物	赤魚・みそ・うち豆・巻麩	ほうれん草・人参・コーン・絹さや・果物	マヨドレ・砂糖・すりごま	しょうゆ・だし汁	ごはん
29	月	チキンタレカツ・三色おひたし・なめこ汁・果物	鶏肉・豆腐・みそ	ほうれん草・もやし・コーン・なめこ・長ねぎ・果物	小麦粉・パン粉・油・砂糖	みりん・しょうゆ・だし汁	ごはん
30	火	麻婆豆腐・中華サラダ・中華スープ・果物	豆腐・鶏ひき肉・みそ・ロースハム	人参・長ねぎ・ニラ・しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり・えのき・小松菜・玉ねぎ・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん

* 献立内容を変更する場合があります。
* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。
* メニューを見てスプーンを持たせていただいてもかまいません。

令和7年度



★子どもの頃からの生活習慣病★

9月は国が定めた『健康増進普及月間』

【1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～】

この言葉を統一標語に、運動・食事・禁煙などの生活習慣病の改善や健康づくりの実践を推進しています。

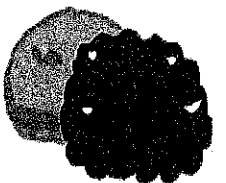
生活習慣病は大人だけの病気ではなく、日常生活と大きく関係しているので子どもの頃から健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病予防のためにも主食・主菜・副菜をそろえて食べる、朝ご飯を毎日食べる、濃い味付けを控えるなどご家族のみなで食生活を見直してみましょう。

○9月にはお彼岸があります○

9月には秋のお彼岸があります。
お彼岸と言えば『ぼたもち』と『おはぎ』この2つはどちらもあんなこともち米を包んだものです。お彼岸の期間は年に2回ありますが

【3月のお彼岸】
春は牡丹の花が咲くので『ぼたもち』
【9月のお彼岸】
秋には萩の花が咲くので『おはぎ』
と呼ばれるようになりました。



食育の日 【秋ナスのみそ汁】

今月の食育の日は『秋ナスのみそ汁』です。
秋ナスの特徴は皮が薄くて肉質も柔らかく種も少なく、旨味もアップして美味しいと言われています。
ナスを選ぶ際は、皮の色が濃いもの・ハリ、ツヤがあるもの・持って重たいものを選ぶとよいでしょう！

