

日付	給食	乳児の果物	幼児の果物	おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を良くするもの
1(金)	御飯 さけの塩焼き 高野豆腐の含め煮 春雨スープ	りんご		スキムバナナケーキ	米 砂糖 はるさめ(緑豆) ホットケーキミックス	さけ 高野豆腐 牛乳 スキムミルク	にんじん 三度豆 たまねぎ キャベツ 青ねぎ パナナ
2(土)	御飯 きつねうどん 鶏肉と里芋煮	バナナ	バナナ	かぼちゃパン (ハム)	米 うどん 里芋 砂糖 かぼちゃパン	油あげ 鶏肉 牛乳 ハム	はくさい にんじん 青ねぎ 三度豆 パナナ
4(月)	御飯 焼き肉 トマト そうめん汁	梨	梨	菜飯おにぎり & えだまめ	米 砂糖 かたくり粉 そうめん	牛肉 みそ(米) 牛乳 ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト 干しいたけ チンゲンサイ なし だいこん(葉) えだまめ
5(火)	御飯 鶏肉のマーレード焼き きゅうりとコーンのツナサラダ なすのみそ汁	りんご		ジャムサンド (ブルーベリージャム)	米 マーレードジャム 砂糖 食パン ブルーベリージャム	鶏肉 ツナ缶 油あげ みそ(米) 牛乳	にんにく わかめ きゅうり キャベツ コーン缶 なす たまねぎ 青ねぎ
6(水)	御飯 さわらのカレー焼き ひじきサラダ ワンタンスープ	りんご		フルーツヨーグルト	米 砂糖 油 ワンタンの皮	さわら 干しひじき ツナ缶 豚肉 牛乳 ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ えだまめ 大根 青ねぎ 黄桃缶 ハイ缶 パナナ りんご
7(木)	ハヤシライス 温野菜サラダ(和風)	りんご	りんご	ほうれん草パン (ハム)	米 じゃがいも 油 砂糖 ほうれん草パン	豚肉 ツナ缶 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン缶 りんご
8(金)	御飯 さけのトマト焼き 厚揚げとなすの煮浸し なめこ汁	りんご		冷やし中華	米 砂糖 中華めん(ゆで) ごま油	さけ 厚揚げ みそ(米) 牛乳 ハム	なす オクラ なめこ えのきたけ しめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ きゅうり トマト 干しいたけ
9(土)	御飯 煮込みラーメン かぼちゃの含め煮	バナナ	バナナ	スイートポテト	米 中華めん(ゆで) 砂糖 さつまいも 生クリーム	豚ミンチ 牛乳 バター	キャベツ もやし にんじん 干しいたけ 青ねぎ かぼちゃ パナナ
11(月)	御飯 マーボーなす きゅうりともやしとわかめの中中華サラダ すまし汁(ふ)	りんご		おはぎ	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ ぶもち米	豚ミンチ 豆腐(木綿) みそ(米) 牛乳 つぶあん きな粉	なす たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース しょうが きゅうり キャベツ もやし わかめ 青ねぎ
12(火)	御飯 さわらの照り焼き ひじき煮 さつまい	梨	梨	ゆかりと大根おにぎり & えだまめ	米 砂糖 油 さつまいも	さわら 干しひじき 油あげ 大豆 豚肉 みそ(米) 牛乳	しょうが にんじん 大根 青ねぎ なし だいこん(葉) えだまめ
13(水)	御飯 煮込みハンバーグ 海藻サラダ コーンスープ	りんご		ポテトフライ	米 パン粉(卵・乳不使用) かたくり粉 砂糖 油 じゃがいも 揚げ油	鶏ミンチ 豚ミンチ 豆腐(木綿) スキムミルク バター 牛乳	たまねぎ にんじん トマト缶 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ コーン缶 パセリ ター
14(木)	御飯 鶏肉のからあげ ほうれん草とトマトのツナサラダ 春雨スープ	りんご		マカロニきなこ	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 はるさめ(緑豆) マカロニ ケーキツップ	鶏肉 ツナ缶 牛乳 きな粉	しょうが にんにく ほうれん草 トマト キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ
15(金)	御飯 チンジャオオロス トマト わかめスープ	梨	梨	みかんゼリー & クラッカー	米 砂糖 かたくり粉 油 クラッカー	豚肉 牛乳 ゼラチン	ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ トマト わかめ 干しいたけ 青ねぎ なし みかん缶
16(土)	ドライカレー わかめスープ	バナナ	バナナ	小倉抹茶ケーキ	米 油 ホットケーキミックス	豚ミンチ 牛乳 ゆであずき缶	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ 干しいたけ 青ねぎ パナナ
19(火)	かやく(御飯) キャベツのじゃこ和え みそ汁(かぼちゃ)	りんご		わらびもち	米 砂糖 油 かたくり粉	鶏肉 油あげ ちりめんじゃこ みそ(米) 牛乳 きな粉	こんにゃく(板) ごぼう にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ
20(水)	夏野菜カレーライス 湯葉サラダ	梨	梨	バナナヨーグルト	米 砂糖 油 ブルーベリージャム	鶏肉 湯葉 牛乳 ヨーグルト 豆腐	かぼちゃ なす トマト ピーマン たまねぎ にんじん レタス きゅうり キャベツ なし パナナ
21(木)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 すまし汁(わかめ)	りんご		お好み焼き(じゃこ&チーズ)	米 油 砂糖 かたくり粉 お好み焼き粉	豚肉 えび(しばえび) いか 牛乳 ちりめんじゃこ ビザ用チーズ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが かぼちゃ わかめ 青ねぎ キャベツ あおのり
22(金)	御飯 鶏肉のカレー焼き オクラサラダ みそ汁(ふ)	りんご		鮭とわかめのおにぎり & めざし(幼児)食べる煮干し(乳児)	米 砂糖 油 ぶ	鶏肉 かつお節 みそ(米) 牛乳 さけ めざし(焼き)	しょうが にんにく オクラ にんじん レタス きゅうり キャベツ たまねぎ 青ねぎ わかめ
25(月)	御飯 さけのごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 そうめん汁	りんご		天かす焼きそば	米 白ゴマ 砂糖 そうめん 天かす 中華めん	さけ みそ(米) 油あげ 牛乳 かつお節	切り干し大根 にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし あおのり
26(火)	御飯 じゃがいもの中華炒め トマト 豆腐汁	柿	柿	黒こまクッキー	米 じゃがいも 油 ごま油 砂糖 小麦粉 黒ゴマ	豚肉 豆腐(絹ごし) 牛乳 無塩バター 牛乳	にんじん ピーマン トマト たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 柿
27(水)	しじゅーしー ほうれん草のおかか和え 納豆汁	りんご		さつまいもスティック	米 砂糖 さつまいも 揚げ油	豚ミンチ 糸切り昆布 かつお節 挽きわり納豆 みそ(米) 牛乳	にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 大根 えのきたけ なめこ 青ねぎ
28(木)	御飯 さんまのかば焼き風 とりむね肉と きゅうりの中華サラダ ワンタンスープ	りんご		かぼちゃパン (ハム)	米 砂糖 かたくり粉 揚げ油 ごま油 白ゴマ ワンタンの皮 かぼちゃパン	さんま 若鶏肉 豚肉 牛乳 ハム	きゅうり にんじん もやし しめじ 大根 青ねぎ
29(金)	御飯 ボークビーンズ 海藻サラダ	梨	梨	かつおおにぎり & めざし(幼児)食べる煮干し(乳児)	米 じゃがいも 砂糖 油	豚肉 大豆 バター 牛乳 かつおのふりかけ めざし	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 海藻ミックス きゅうり レタス キャベツ なし
30(土)	豚肉のあんかけ丼 みそ汁(かぼちゃ)	バナナ	バナナ	ジャムサンド (イチゴジャム)	米 砂糖 かたくり粉 食パン イチゴジャム	豚肉 みそ(米) 牛乳	たまねぎ にんじん 青ねぎ ごぼう かぼちゃ パナナ



H29. 9月

夏の暑さが少し和らぎ、いつの間にか夕空には赤とんぼ、朝晩には涼しげな虫の音も聞こえています。秋の訪れを感じますね。

季節の変わり目、もし体調くずしたら・・・

<お腹をこわしたときの食事>
消化のよいものが一番です。食物繊維の少ない、やわらかいものを中心にしてみましょう。肉はお腹の負担になるので控えましょう。**おかゆにすりおろした人参、大根を入れて**、食べられそうなら卵をひとつ落とします。インスタントラーメンなどの加工食品は油断を含んでいるので避けましょう。

<熱があるときの食事>
熱が出ると汗をかくので、体の水分が失われ、ビタミンB群やCの消耗が激しくなります。スープや飲み物で水分を補い、野菜や果物のビタミンをプラスしましょう。 **おかゆの水分をたっぷりめに！**
小さく切った野菜のスープなど食べやすいものを

<吐き気があるときの食事>
のどごしのよいもので、水分の多いものを。**おかゆに豆腐を入れて煮くずして**、じゃがいもが溶けるくらい煮たら、みそを加えてみそ汁に

香ばしいごまの香りで食欲アップ

さけのごまみそ焼き

<材料> (4~5人分)
さけ(切り身).....50gサイズ(子ども用)×4~5切れ
みそ.....大さじ1こいくちしょうゆ.....大さじ1/2
砂糖.....大さじ1酒.....大さじ1/2
みりん.....大さじ1すりごま.....大さじ1
だし汁.....大さじ1
(いり白ごまもトッピング用に適量用意しておく)

<作り方>
オーブンを170℃に予熱する。
材料すべて混ぜ、さけになじませておく。
天板にクッキングシートをひき、タレのついたさけを並べてから表面にいりごまを適量ふりかける。
170℃で約10分焼いたらできあがり
(フライパンにシートをひいて焼いてもOK)

旬のトマトの恵みでさっぱりと美味しい

ほうれん草とトマトのツナサラダ

<材料> (4~5人分) **<調味料>** 和風ドレッシング
ほうれん草.....400g(1束)砂糖.....大さじ1
トマト.....300g(大きめ2個)うすくちしょうゆ.....大さじ1.5
キャベツ.....200g(約1/6個)米酢.....大さじ1
ツナ缶.....60g(小1缶)油.....大さじ1
塩.....少々

<作り方>
キャベツは1~1.5cmほどのサイズに切り、食べやすい固さになるまで塩ゆでし、水気をしぼる。
ほうれん草はさっと塩ゆでし、同サイズに刻み、水気をしぼる。
トマトは皮を薄むきし、角切りにする。
ツナと調合したドレッシングを適量入れたらできあがり！

おやつには毎日牛乳が出ます。乳製品や乳成分を含むものには印をつけています。ノンパー・グ・フライものには卵を使わず、おいしく仕上げます。(マヨネーズは卵不使用のものに変更)(おやつは食パン・ケーキ・クッキーには卵を使用していません。)