



## 9月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
9月2日 (月)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ えのきと水菜のみそ汁 ☆ すき焼き風煮 ☆ 大根と胡瓜の酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 えのき 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 しらたき 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 大根 胡瓜 酢 醤油 三温糖 塩 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月3日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ ロールパン ☆ 南瓜ポタージュ ☆ 鶏肉のチーズ焼き ☆ 切り干し大根とツナのサラダ ☆ フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 南瓜 玉葱 菜種油 牛乳 豆乳 塩 パセリ バター 鶏もも肉 塩 米粉 粉チーズ 菜種油 切り干し大根 ツナ缶 人参 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 味噌 バナナ	牛乳 焼うどん	牛乳 干うどん・豚もも肉・ キャベツ・玉葱・人 参・菜種油・醤油・か つお節
9月4日 (水)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 大根と心のりのみそ汁 ☆ かみなり豆腐 ☆ 三色和え ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 心のり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 つきこんにゃく 玉葱 人参 たけのこ水煮 干椎茸 生姜 菜種油 三温糖 醤油 片栗粉 ごま油 小松菜 もやし ホールコーン かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月5日 (木)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 油揚げと白菜のみそ汁 ☆ 豚肉の生姜焼き ☆ 胡麻人参 ☆ フルーツ	米 押し麦 油揚げ 白菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま パイナップル (オレンジ)	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミック ス・三温糖・菜種油
9月6日 (金)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ さつまいもと玉葱のみそ汁 ☆ ほっけフライ ☆ 甘酢キャベツ ☆ フルーツ	米 押し麦 さつまいも 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 小麦粉 パン粉 塩 菜種油 キャベツ 酢 三温糖 塩 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月7日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープスパゲティ ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのみり かつお節 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月9日 (月)	牛乳 バナナ	☆ ポークカレー ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ 大根のおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む)・(くり組 牛乳) 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 かつお節 醤油 梨	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
9月10日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 玉葱とわかめのみそ汁 ☆ 鶏肉のさっぱり煮 ☆ ほうれん草の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 玉葱 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 生姜 にんにく 醤油 酢 三温糖 片栗粉 ほうれん草 すりごま 醤油 三温糖 バナナ	牛乳 コーンパン	牛乳 小麦粉・全粒粉・バター パセリ・三温糖・カレー ・豆乳・ホールコーン
9月11日 (水)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ キャベツとしめじのみそ汁 ☆ たら香味焼き ☆ 白菜のお浸し ☆ フルーツ	米 押し麦 キャベツ しめじ 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら 生姜 にんにく 醤油 米粉 片栗粉 菜種油 白菜 かつお節 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ビスケット	乳 小麦・乳
9月12日 (木)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 人参と厚揚げのみそ汁 ☆ ハンバーグ ☆ ブロッコリーの生姜和え ☆ フルーツ	米 押し麦 人参 厚揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 玉葱 パン粉 塩 菜種油 ケチャップ 中濃ソース ブロッコリー 生姜 醤油 オレンジ	牛乳 南瓜ジャム サンド	牛乳 食パン・南瓜・三温 糖・バター・塩
9月13日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 豆腐と長葱のみそ汁 ☆ チキンカツ ☆ キャベツとコーンのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 小麦粉 パン粉 ケチャップ 中濃ソース 塩 菜種油 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 酢 醤油 三温糖 菜種油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月14日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ かしわうどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳



# 9月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
9月17日 (火)	牛乳 バナナ	☆ ビビンバ ☆ キャベツと人参のみそ汁 ☆ 胡瓜の醤油和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いりごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 ごま油 キャベツ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛乳 さつまいも・バター・三温糖・アイシング
9月18日 (水)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 白菜と人参の豆乳みそ汁 ☆ 鶏肉のカレー焼き ☆ 小松菜のコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 人参 豆乳 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 カレー粉 小麦粉 塩 菜種油 小松菜 ホールコーン 醤油 バナナ	牛乳 ミルクパン	牛乳 小麦・乳・卵
9月19日 (木)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豆腐となめこのみそ汁 ☆ 豚肉の胡麻焼き ☆ 大根と胡瓜の酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 醤油 みりん 酒 いりごま 大根 胡瓜 酢 醤油 三温糖 塩 梨	牛乳 ジャージャー類	牛乳 干うどん・もやし・豚もも肉・長葱・生姜・味噌・醤油・三温糖・酒・菜種油
9月20日 (金)	牛乳 バナナ	☆ 五目うどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月21日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープパゲティ ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月24日 (火)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 小松菜とえのきのみそ汁 ☆ 肉じゃが ☆ 胡瓜のおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 小松菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 かつお節 醤油 バナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 ホットケーキ・黒糖・レーズン・菜種油
9月25日 (水)	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豚汁 ☆ 鮭の照り焼き ☆ ブロccoliの中華和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 豆腐 つきこんにゃく じゃが芋 玉葱 人参 ごぼう 長葱 菜種油 鉄強化味噌 味噌 みりん かつお節 昆布 鮭 みりん 酒 醤油 ブロッコリー 醤油 ごま油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月26日 (木)	牛乳 バナナ	☆ 味噌ラーメン ☆ さつまいもの含め煮 ☆ フルーツ	茹ラーメン (卵含む) 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 白菜 ホールコーン 菜種油 味噌ラーメンベース (小麦・卵含む) 豚骨 鶏骨 長葱 生姜 にんにく 昆布 さつまいも 三温糖 醤油 オレンジ	牛乳 ライスピザ	牛乳 米・鶏ひき肉・玉葱・人参・ピーチ・菜種油・味噌・牛乳・ごま油・チーズ
9月27日 (金)	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ じゃが芋とわかめのみそ汁 ☆ 炒め納豆 ☆ 小松菜のしらす和え ☆ フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚ひき肉 玉葱 人参 菜種油 醤油 卵 小松菜 しらす干し 醤油 バナナ	牛乳 クラッカー	牛乳 小麦
9月28日 (土)	牛乳 オレンジ	☆ かしわうどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
9月30日 (月)	牛乳 オレンジ	☆ チキンカレー ☆ キャベツとコーンのスープ ☆ 大根のわかめ和え ☆ フルーツ	米 押し麦 鶏もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む)・(くり組 牛乳) キャベツ ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 わかめ 醤油 リンゴ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

(作成者：栄養士 藤田 裕季子)

※メロン、パイナップル、柿は、くり組からの提供となります。※グレープフルーツはくり組からの提供となります。

※どんぐり組の幼児食はカレールーにカレーの王子様を使用しています。

※どんぐり組の幼児食はラーメンベースを使用せず、手作りの汁を使用しています。

## 9月に旬を迎える魚介類

9月に旬を迎える魚介類は、産卵のために体に栄養を溜め込んでいるためこの時期に脂が乗って美味しくなります。

★カツオ★1年に2回旬を迎える魚で、初鯨は5月～6月、戻り鯨は9月～10月が旬の時期です。特に戻り鯨は脂が乗って美味しく、刺身やタタキなどの料理で食べると美味しいです

★サンマ★漢字で秋刀魚と表記するサンマは刀のような形をしており、秋の訪れを感じさせる魚介類です。8月末頃に北海道で水揚げが始まり、三陸沖へと南下します。

特に9月から10月に獲れるサンマは餌が豊富な三陸沖で獲れるため、脂が乗って美味しいと言われています。

★アサリ★一年のうち旬の時期が春と秋の2回ある魚介類です。鉄分や亜鉛などの栄養素も豊富で、アサリ汁やクラムチャウダーなどに調理すれば煮汁ごと

栄養素を逃さず食べられます。

