

★今月の目標【 栄養バランスのよい食事をしよう！ 】

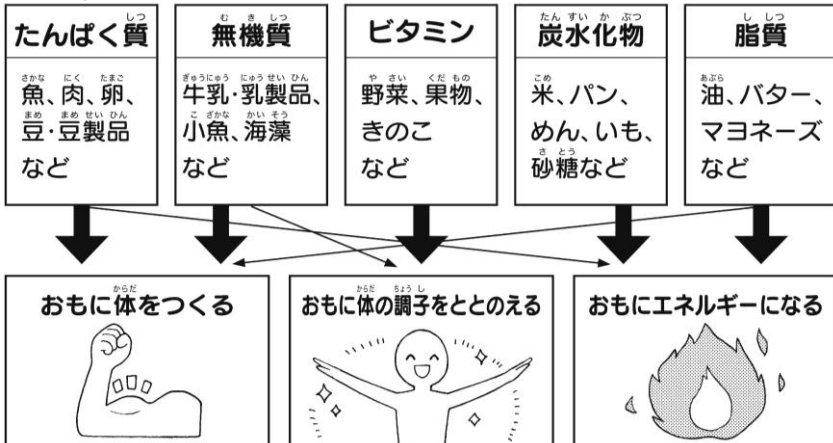
行事等	日・曜日	こんだて September	アレルギー原食物質 特定7品目			あか 主に体をつくるものになる食品		みどり 主に体の調子を整えるものになる食品		き 主にエネルギーのもとになる食品		調味料	栄養価		
			小麦	卵	牛乳	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく)	5群 こく糖 いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		たんぱく質(a)	エネルギー(kcal)	
			大豆	そば	豚肉	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		たんぱく質(b)	たんぱく質(c)	
愛鷹小 なし 浮島小 なし	8・30 金	ツナピラフ				ツナ		グリーンピース	たまねぎ コーン にんにく しょうが	こめ	こめあぶら	白ワイン 鶏ガラスープ チンタン 塩	710 33.4 29.0 436		
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		レンコンハンバーグ				ぶたにく とりにく			レンコン たまねぎ	じゃがいもでんぶ パンこ さとう	こめあぶら	酒 塩 黒こしょう 醤油 みりん			
		とうがんのスープ				ベーコン		ほうれんそう にんじん	とうが しょうが	じゃがいもでんぶ こめあぶら		醤油 塩 鶏ガラスープ			
		チーズ				チーズ									
9・2 月	9・2 月	ごはん								こめ			651 23.4 30.0 299	766 26.8 28.8 313	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		とりにくとじゃがいものあげに				とりにく だいず		にんじん グリーンピース	しょうが	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶ	なたねあぶら	酒 醤油 みりん			
		わかめスープ				とうふ	わかめ	チンゲンサイ	たまねぎ		ごまあぶら	チンタン 醤油 塩 黒こしょう			
		ふりかけ				かつおぶし	のり	まっचा	さとう		塩				
3 火	3 火	ロールパン					脱脂粉乳			パン			583 24.8 31.2 303	761 31.4 28.7 329	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		しろみぎかなのチリソースかけ				メルルーサ			たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいもでんぶ	なたねあぶら	酒 チリソース(醤油 豆板醤) 塩			
		マッシュポテト					ぎゅうにゅう なまクリーム			じゃがいも	バター	塩 白こしょう			
		ラビオリスープ				ぶたにく	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こむぎこ		ガラスープ 醤油 塩 白こしょう				
4 水	4 水	ごはん								こめ			635 22.9 30.6 291	771 27.6 29.8 308	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		ポークカレー				ぶたにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも	こめあぶら	カレールー 中濃ソース 赤ワイン 黒こしょう ローリエ ナツメグ ガラスープ			
		オムレツ				たまご ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぶ		フイヨン 醤油 塩			
		キャベツとほうれんそうのいためもの					ほうれんそう	キャベツ エリンギ		こめあぶら	塩 黒こしょう				
5 木	5 木	ごはん								こめ			596 22.8 26.7 309	708 26.4 25.7 326	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		いわしのかばやき				いわし				じゃがいもでんぶ さとう	なたねあぶら	醤油 みりん 酒			
		さつまあげとごぼうのいためもの				さつまあげ (エビ・かにの混入可能性あり)		にんじん	ごぼう	さとう	ごまあぶら	醤油 みりん			
		とうふとじゃがいものみそしる				とうふ みそ	こまつな	だいこん	じゃがいも		こんごうぶだし (かつお・さば・いわし)				
6 金	6 金	きりぼしだいこんとぶたにくの いためもの				ぶたにく あぶらあげ	こんぶ	にんじん	だいこん しいたけ	こめ さとう		醤油 みりん 塩 和風だし	593 23.1 30.5 367	712 26.4 28.6 395	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		メンチカツ				ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	なたねあぶら	塩			
		ふとえのきのすましじる				とうふ		こまつな	たまねぎ えのきたけ	ふ		こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 塩 みりん			
9 月	9 月	ごはん								こめ			614 27.7 31.2 358	708 31.4 30.0 370	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		スタミナやきにく				ぶたにく みそ		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいもでんぶ	ごまあぶら	酒 醤油 豆板醤 テンメンジャン			
		うずらたまごとほるさめのスープ				うずらたまご とうふ		チンゲンサイ	もやし	ほるさめ	ごまあぶら	チンタン 醤油 塩 白こしょう			
		アーモンドごさかな				かたくちいわし			さとう	アーモンド ごま	醤油				
10 火	10 火	ごはん								こめ			624 24.9 31.4 251	728 28.8 31.5 305	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		やきしおさば				しおさば									
		ピーマンともやしのピリからいため				ぶたにく みそ		ピーマン にんじん	もやし しょうが にんにく		こめあぶら	酒 醤油 みりん 豆板醤			
		だまこもちじる				とりにく	だいこん ねぶかねぎ しめじ	だまこもち			こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 みりん 塩 酒				
11 水	11 水	カレーピラフ				ウインナー		グリーンピース	たまねぎ コーン	こめ	オリーブオイル	醤油 塩 カレー粉 ガラスープ 白ワイン	605 21.6 33.3 272	727 24.8 32.6 283	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		まめとかぼちゃのコロッケ				だいず		かぼちゃ		じゃがいも パンこ こむぎこ	なたねあぶら	醤油 塩			
		にくだんごととうがんのスープ				とりにく		にんじん こまつな	とうが しょうが	じゃがいもでんぶ		醤油 酒 塩 黒こしょう ガラスープフイヨン			
12 木	12 木	ごはん								こめ			593 27.1 29.0 379	705 31.1 28.0 406	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		タコライス(ぐ)				ぶたにく とりにく だいず		チーズ トマト	たまねぎ にんにく	さとう	こめあぶら	酒 オイスターソース トマトケチャップ テリパウダー カレー粉 塩 白こしょう			
		ポイルドキャベツ もずくスープ				とうふ	もずく	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぶかねぎ			塩 こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 塩			
13 金	13 金	ちゅうかめん								めん			575 25.4 28.8 346	746 31.8 26.4 395	
		ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう								
		ごもくらーめん(スープ)				ぶたにく		にんじん	もやし たまねぎ にんにく ねぶかねぎ しょうが		ごまあぶら	醤油 酒 チンタン ガラスープ 塩 黒こしょう			
		きびなごカリカリフライ ココアケーキ				とうふ	きびなご		しょうが	じゃがいもでんぶ ホットケーキミックス こめこ さとう	なたねあぶら	塩 ココアパウダー			

※都合により献立・食材が変更になる場合があります。

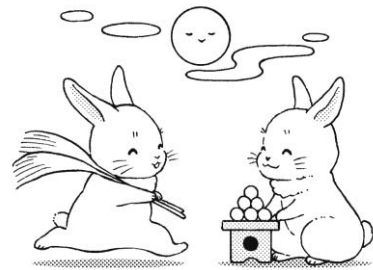
行事等	日・曜日	こんだて	アレルギー原因物質 特定7品目	あか		みどり				き		調味料	栄養価				
				主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品				主にエネルギーのもとになる食品			小	中			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群								
				魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こ(類) いも・砂糖 炭水化物	油 脂質 (種実) 脂質				エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	
十五夜こんだて		ロールパン ぎゅうにゅう さげのハーブやき			脱脂粉乳 ぎゅうにゅう			パン									
17	火	ベーコンとやさいのいためもの さつまいものクリームスープ じゅうごやゼリー				ほうれんそう にんじん	たまねぎ みかん果汁 レモン果汁	マカロニ こむぎこ さつまいも	こめあぶら こめあぶら バター	塩 黒こしょう 白ワイン			599	776			
18	水	にしよくそぼろどん (ごはん) (かつおそぼろ) (たまごそぼろ) ぎゅうにゅう とりごぼろじる			かつお たまご	グリーンピース	たまねぎ しょうが	こめ さとう	こめあぶら こめあぶら	醤油 酒 昆布だし 塩 醤油			606	708			
		みんさとぎゅうしよく ごはん ぎゅうにゅう						こめ									
19	木	なすいりマーボーどうふ しらすシューマイ ちんげんさいとハムのいためもの			ぶたにく どうふ みそ たら	にんじん	なす しいたけ しょうが ねぶかねぎ にんにく たまねぎ キャベツ しょうが	じゃがいもでんぶん さとう	こめあぶら こめあぶら	醤油 酒 テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース チンタン 塩 ほたてエキス かきエキス こしょう			623	742			
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ けんちんじる				わかめ ぎゅうにゅう		こめ	こめあぶら	塩 酒			599	700			
24	火	セルフハンバーガー (パン) (ハンバーグ) ぎゅうにゅう キャベツとコーンのいためもの ベーコンとやさいのスープ			ぶたにく とりにく		たまねぎ	パン でんぶん さとう	こめあぶら オリーブオイル	ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン			599	799			
25	水	りんごゼリー ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース えだまめとコーンのソテー ひよこまめとポテトのからあげ				りんご ソフトめん ぎゅうにゅう	りんご たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも さとう	こめあぶら こめあぶら	塩 中濃ソース こんごうぶだし(かつお・さば・いわし) 醤油 酒 塩			612	751			
26	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さんまのにつけ あつあげとほくさいのスープ				さんま あつあげ ぶたにく	しょうが はくさい	さとう でんぶん	こめ ごま	塩 酒 醤油 塩 ガラスープ 醤油 塩 黒こしょう			604	706			
27	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ レモンしょうゆかけ おひたし かきたまじる				とりにく	しょうが にんにく レモン果汁	じゃがいもでんぶん さとう	こめ	醤油 酒 みりん			592	700			
30	月	ごはん ぎゅうにゅう たちうおフライ きりぼしだいこんのもの とうふとさといものみそしる				たちうお	ほうれんそう にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら こめあぶら	塩 醤油 酒 みりん 和風だし			618	723		

暑い夏こそ 栄養バランスを大切に 五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを「五大栄養素」といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりとりましょう。



あき ねんちゅうぎょうし つきみ かい 秋の年中行事 月見は2回



月見は、だんごや里芋などを供えて、月をながめて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習わしになっています。今年の十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。十五夜と十三夜に美しい月を楽しみましょう。