

9月 給食献立表

日 曜	朝 間 食	昼 食	昼 間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:潤子をととのえる	(その他の食品)
1 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
2 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 なすの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	はくさい・にんじん・なす バナナ	だし・うすくちしょうゆ
4 月	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
5 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	トマト・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
6 水	鉄分入りせんべい	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・バナナ	うすくちしょうゆ・だし
7 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
8 金	野菜せんべい	ごはん かれのいの煮つけ さつまいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
9 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 じゃがいもの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米・じゃがいも	キャベツ・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
11 月	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ 白菜の味噌汁	フルーツ:オレンジ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米	トマト・にんじん・はくさい バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
12 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 こまつなの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・こまつな・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
13 水	鉄分入りせんべい	ごはん たららの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	たら・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
14 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
15 金	野菜せんべい	ごはん カレイの煮つけ 大根の味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん・大根 バナナ	だし・うすくちしょうゆ
16 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・ブロッコリー ほうれんそう・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
19 火	野菜せんべい	ごはん たららの煮つけ ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	たまねぎ・にんじん ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
20 水	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・絹ごし豆腐 淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
21 木	ハイハイン	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	ハイハイン・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
22 金	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・さつまいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
25 月	ハイハイン	ごはん たららの煮つけ 豆腐の味噌汁	フルーツ:オレンジ	たら・絹ごし豆腐・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・トマト バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
26 火	野菜せんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	野菜せんべい・米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ
27 水	鉄分入りせんべい	ごはん かれいの煮つけ かぼちゃの味噌汁	フルーツ:バナナ	かれい・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ バナナ	うすくちしょうゆ・だし
28 木	ハイハイン	ごはん 鶏と野菜の煮物 ほうれんそうの味噌汁	フルーツ:オレンジ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	にんじん・たまねぎ ほうれんそう バレンシアオレンジ	だし・うすくちしょうゆ
29 金	野菜せんべい	ごはん 鮭の煮つけ たまねぎの味噌汁	フルーツ:バナナ	鮭・淡色辛みそ	野菜せんべい・米	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ バナナ	だし・うすくちしょうゆ
30 土	鉄分入りせんべい	ごはん 鶏と野菜の煮物 ちんげんさいの味噌汁	フルーツ:バナナ	ささ身・淡色辛みそ	ハイハイン・米	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・バナナ	だし・うすくちしょうゆ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
158 kcal	7.3 g	0.8 g	25 mg	0.6 mg	71 μg	0.05 mg	0.04 mg	4 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。そば、落花生の入った食材は使用していません。