

# 9月前半 こんだてひょう



| 日  | 曜 | イ   | 昼食                                  | おやつ             | 夕食                                    | 3色食品群                                       |  |  |
|----|---|-----|-------------------------------------|-----------------|---------------------------------------|---|--|--|
|    |   |     |                                     |                 |                                       | 熱や力になる                                      | 血や肉や骨になる                                 | 体の調子を整える   |
| 1  | 土 |     | さつまいもご飯 豆腐ステーキ 筑前煮 すまし汁 果物          | フルーツヨーグルト せんべい  | 和風スパゲッティ 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ 果物    | 米、油、砂糖、小麦粉、さつまいも、せんべい、スパゲッティ、オリーブ油、じゃが芋     | 鶏肉、白身魚、ヨーグルト、ベーコン、チーズ、ツナ                 | ごぼう、人参、のり、胡瓜、蓮根、こんにゃく、えのき、玉葱、キャベツ、玉葱、しめじ、ワカメ、果物                        |
| 2  | 日 |     | シャージャータン 野菜とベーコン炒め 粉ふき芋 中華スープ ヨーグルト | おかかチーズおにぎり 果物   | ご飯 松風焼き 和風サラダ じゃが芋煮 味噌汁 果物            | 中華蒸し麺、片栗粉、ごま油、米、砂糖、ごま、パン粉、じゃが芋、             | 豚肉、ツナ、豆腐、チーズ、かつお節、ベーコン、鶏肉、油揚げ            | 長ねぎ、干し椎茸、筍、なす、ピーマン、玉葱、キャベツ、もやし、生姜、にんにく、ワカメ、人参、大根、青のり、果物                |
| 3  | 月 |     | ご飯 鶏のおろし煮 おかか和え 南瓜と人参煮 味噌汁 果物       | きなこトースト 牛乳      | ゆかりご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物           | 米、砂糖、片栗粉、油、食パン、                             | 豚肉、鮭、鶏肉、きなこ、マーガリン、牛乳、かつお節                | 人参、大根、キャベツ、ブロッコリー、南瓜、なす、玉ねぎ、コーン、小松菜、ごぼう、長ネギ、果物                         |
| 4  | 火 |     | ご飯 ささみのカレーピカタ 野菜の炒り煮 お浸し 味噌汁 果物     | りんごゼリー ビスケット 牛乳 | ピラフ 鶏肉のソテー 野菜の洋風煮 コンソメスープ 果物          | 米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ビスケット、油、バター、麩                  | 鶏肉、ささみ、豚肉、卵、粉チーズ                         | 人参、大根、干し椎茸、寒天、インゲン、パセリ、小松菜、えのき、リンゴジュース、こんにゃく、キャベツ、果物                   |
| 5  | 水 | カフェ | 鮭ピラフ キッシュ ビーンズサラダ トマト 豆乳ビシソワーズ 果物   | さつまいも餅 牛乳       | あんかけうどん 魚のタルタルソース ナムル 南瓜のミルク煮 果物      | 米、片栗粉、じゃが芋、油、さつまいも、バター、干めん、マヨネーズ、ごま油、       | チーズ、牛乳、大豆、豆乳、豚肉、卵、鮭、生クリーム、ベーコン、白身魚、ロースハム | 人参、もやし、干し椎茸、ほうれん草、コーン、玉ねぎ、セロリ、レーズン、胡瓜、トマト、キャベツ、南瓜、果物                   |
| 6  | 木 |     | 野菜うどん さつま揚げ 磯辺和え 果物                 | お豆腐パンケーキ 牛乳     | ご飯 チーズハンバーグ 野菜ソテー さつま芋の甘煮 味噌汁 果物      | 干めん、油、さつまいも、小麦粉、パン粉、砂糖、バター、米                | 卵、豆乳、豆腐、豚肉、牛乳、卵、油揚げ、すり身、チーズ、ロースハム        | 人参、長ネギ、キャベツ、小松菜、ごぼう、のり、大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ひじき、生姜、もやし、果物                   |
| 7  | 金 |     | 中華丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜ソテー スープ ヨーグルト       | 五平餅 果物          | 食パン 南瓜グラタン コーンサラダ プチトマト スープ 果物        | 米、さつまいも、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ、食パン、バター、じゃが芋        | 豚肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、ロースハム         | マッシュルーム、玉ねぎ、椎茸、胡瓜、人参、アスパラ、南瓜、プチトマト、キャベツ、チンゲン菜、筍、えのき、果物                 |
| 8  | 土 |     | ご飯 豆腐ハンバーグ 三色煮 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物    | ビスケット パナナ 牛乳    | 芋ごはん 白身魚の照焼き 華風和え 二色煮 味噌汁 果物          | 米、砂糖、ごま油、油、さつまいも、ビスケット、ごま、パン粉               | 豆腐、ロースハム、油揚げ、鶏肉、牛乳、白身魚、しらす               | きゃべつ、小松菜、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、ワカメ、果物                                       |
| 9  | 日 |     | ナポリタン ポテトサラダ チーズ コロコロスープ ヨーグルト      | じゃこおにぎり 果物      | 南瓜と挽肉のカレーライス 青菜とコーンのバターソテー トマト スープ 果物 | スパゲッティ、油、米、マヨネーズ、イチゴジャム、オリーブ油、じゃが芋、小麦粉、バター、 | チーズ、ツナ、ロースハム、豚肉、しらす、ベーコン、ヨーグルト           | 南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、トマト、大根、胡瓜、ピーマン、トマトピューレマッシュルーム、インゲン、果物              |
| 10 | 月 |     | 鶏そぼろ丼 煮物 お浸し すまし汁 果物                | コンビパン 牛乳        | 焼きうどん 肉じゃが 和え物 ワカメスープ 果物              | 米、砂糖、油、マーガリン、干めん、食パン、ジャム、ごま油、じゃが芋           | 豚肉、豆腐、牛乳、卵、鶏肉                            | ピーマン、インゲン、胡瓜、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、ワカメ、長ネギ、えのき、大根、こんにゃく、小松菜、しめじ、ごぼう、果物       |
| 11 | 火 |     | ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え チーズ 味噌汁 果物      | ココア蒸しパン 牛乳      | クリームシチュー 洋風煮 さつま芋の素揚げ コロコロスープ 果物      | 米、油、砂糖、小麦粉、さつまいも、じゃが芋、ごま、バター                | 厚揚げ、ウィンナー、牛乳、豆乳、チーズ、鶏肉、鮭                 | インゲン、えのき、キャベツ、しめじ、大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ブロッコリー、ワカメ、果物                          |
| 12 | 水 | カフェ | ケチャップライス タンドリーチキン 南瓜サラダ スープ 果物      | バナナマフィン 牛乳      | ご飯 蓮根の磯辺焼き 中華風和え さつま芋煮 味噌汁 果物         | 米、砂糖、じゃが芋、ごま油、小麦粉、マヨネーズ油、片栗粉、さつまいも、         | 鶏肉、魚のすり身、ヨーグルト、牛乳、ウィンナー、豆腐、油揚げ           | 玉ねぎ、南瓜、人参、キャベツ、胡瓜、グリーンピース、のり、人参、なす、パセリ、蓮根、果物                           |
| 13 | 木 |     | きのこうどん 魚と野菜の味噌焼き 三色煮 パナナヨーグルト       | 南瓜とトマトのリゾット 果物  | そぼろごはん 生揚げチャンプルー 南瓜煮 味噌汁 果物           | 干めん、油、米、砂糖、バター                              | 鶏肉、白身魚、かつお節、チーズ、卵、ヨーグルト、生揚げ              | 大根、人参、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、えのき、しめじ、干し椎茸、ごぼう、南瓜、キャベツ、ほうれん草、果物                  |
| 14 | 金 |     | ハヤシライス 南瓜の胡麻和え 茹でブロッコリー すまし汁 果物     | スイートポテト 牛乳      | かき玉うどん 鶏肉の味噌焼き ジャーマンポテト 果物            | 米、砂糖、小麦粉、バターさつまいも、ごま、干めん、じゃが芋               | 豚肉、牛乳、卵、鶏肉、ロースハム、                        | トマトピューレ、南瓜、玉ねぎ、人参、長ネギ、えのき、トマト缶、干し椎茸、マッシュルーム、にんにく、生姜、胡瓜、小松菜、ピーマン、パセリ、果物 |
| 15 | 土 |     | コーンご飯 魚のトマトソース さつま芋サラダ スープ 果物       | ウィンナーボール 牛乳     | ご飯 肉団子の甘辛煮 青菜とじゃこの和え物 チーズ 味噌汁 果物      | 米、マヨネーズ、油、さつまいも、小麦粉、干めん、じゃが芋、オリーブ油          | 牛乳、卵、ウィンナー、ロースハム、魚、鶏肉                    | コーン、トマト缶、胡瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、小松菜、干し椎茸、レーズン、大根、長ネギ、ピーマン、パセリ、果物               |

カフェ、夜カフェ、開放デーでは子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。おやつもカフェタイムに食べられます。ぜひこの機会にお召し上がりください！！

※下線部のメニューを提供いたします。 ※食数には限りがございます。

カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
お弁当\*12:00~13:30  
カフェ\*14:00~15:30  
夜カフェ：第4金曜日(月により変更あり)  
18:00~20:00  
開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を目でわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

# 9月 後半 こんだてひょう



🍷 今月の行事食 🍷  
 お彼岸(19~25日) : おはぎ  
 十五夜(30日) : お月見料理

| 日  | 曜日 | イベント | 昼食                                      | おやつ             | 夕食   | 3色食品群   |                                   |  |
|----|----|------|---|-----------------|--|---|-----------------------------------|--|
|    |    |      |   |                 |  | 熱や力になる  | 血や肉や骨になる                          | 体の調子を整える   |
| 16 | 日  | 開放デー | きのこご飯 ぎせい豆腐 金時豆 おかか和え すまし汁 果物           | りんごとさつま芋のケーキ 牛乳 | ご飯 松風焼き 和風サラダ じゃが芋煮 味噌汁 果物                       | 米、砂糖、油、薄力粉、バター、さつま芋、パン粉、ゴマ、じゃが芋               | 油揚げ、鶏肉、豆腐、卵、金時豆、かつお節、しらす、牛乳、ツナ    | しめじ、えのき、椎茸、人参、玉ねぎ、インゲン、ブロッコリー、きゃべつ、長ねぎ、大根、ワカメ、胡瓜、茄子、果物           |
| 17 | 月  |      | ご飯 鶏のおろし煮 おかか和え 南瓜と人参煮 味噌汁 果物           | きなこトースト 牛乳      | ゆかりご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーソテー 豚汁 果物                      | 米、砂糖、片栗粉、油、食パン、                               | 豚肉、鮭、鶏肉、きなこ、マーガリン、牛乳、かつお節         | 人参、大根、キャベツ、ブロッコリー、南瓜、なす、玉ねぎ、コーン、小松菜、ごぼう、長ネギ、果物                   |
| 18 | 火  |      | ご飯 ささみのカレーピカタ 野菜の炒り煮 お浸し 味噌汁 果物         | りんごゼリー ビスケット 牛乳 | ピラフ 鶏肉のソテー 野菜の洋風煮 コンソメスープ 果物                     | 米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ビスケット、油、バター、麩                    | 鶏肉、ささみ、豚肉、卵、粉チーズ                  | 人参、大根、干し椎茸、寒天、インゲン、パセリ、小松菜、えのき、リンゴジュース、こんにゃく、キャベツ、果物             |
| 19 | 水  | カフェ  | ゆかりご飯 鮭のチャンチャン焼き ひじき入り白和え さつま芋煮 なめこ汁 果物 | 二色おはぎ 牛乳        | あんかけうどん 魚のタルタルソース ナムル 南瓜のミルク煮 果物                 | 米、小麦粉、砂糖、バター、ゴマ、さつま芋、もち米、つぶあん、ゴマ油、マヨネーズ、うどん   | 鮭、豆腐、黄粉、牛乳、豚肉、白身魚、ハム              | 人参、ピーマン、えのき、きゃべつ、もやし、しめじ、玉ねぎ、ブロッコリー、こんにゃく、胡瓜、ヒジキ、なめこ、長ねぎ、干し椎茸    |
| 20 | 木  |      | 野菜うどん さつま揚げ 磯辺和え 果物                     | お豆腐パンケーキ 牛乳     | ご飯 チーズハンバーグ 野菜ソテー さつま芋の甘煮 味噌汁 果物                 | 干めん、油、さつま芋、小麦粉、パン粉、砂糖、バター、米                   | 卵、豆乳、豆腐、豚肉、牛乳、卵、油揚げ、すり身、チーズ、ロースハム | 人参、長ネギ、キャベツ、小松菜、ごぼう、のり、大根、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、ひじき、生姜、もやし、果物             |
| 21 | 金  |      | 中華丼 さつま芋のレモン煮 胡瓜ソテー スープ ヨーグルト           | 五平餅 果物          | 食パン 南瓜グラタン コーンサラダ プチトマト スープ 果物                   | 米、さつま芋、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、ゴマ、食パン、バター、じゃが芋           | 豚肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳、ベーコン、チーズ、鶏肉、ロースハム  | マッシュルーム、玉ねぎ、椎茸、胡瓜人参、アスパラ、南瓜、プチトマト、キャベツ、チンゲン菜、筍、えのき、果物            |
| 22 | 土  |      | ご飯 豆腐ハンバーグ 三色煮 青菜とじゃこの和え物 味噌汁 果物        | ビスケット バナナ 牛乳    | 芋ごはん 白身魚の照焼き 華風和え 二色煮 味噌汁 果物                     | 米、砂糖、ごま油、油、さつま芋、ビスケット、ごま、パン粉                  | 豆腐、ロースハム、油揚げ、鶏肉、牛乳、白身魚、しらす        | きゃべつ、小松菜、大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、南瓜、ワカメ、果物                                 |
| 23 | 日  |      | ナポリタン ポテトサラダ チーズコロコロスープ ヨーグルト           | じゃこおにぎり 果物      | 南瓜と挽肉のカレーライス 青菜とコーンのバターソテー トマトスープ 果物             | スパゲッティ、油、米、マヨネーズ、イチゴジャム、オリーブ油、じゃが芋、小麦粉、バター、   | チーズ、ツナ、ロースハム、豚肉、しらす、ベーコン、ヨーグルト    | 南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、トマト、大根、胡瓜、ピーマン、トマトピューレ、マッシュルーム、インゲン、果物       |
| 24 | 月  |      | ご飯 厚揚げのそぼろあんかけ ごま和え チーズ 味噌汁 果物          | ココア蒸しパン 牛乳      | クリームシチュー 洋風煮 さつま芋の素揚げ コロコロスープ 果物                 | 米、油、砂糖、小麦粉、さつま芋、じゃが芋、ごま、バター                   | 厚揚げ、ウィンナー、牛乳、豆乳、チーズ、鶏肉、鮭          | インゲン、えのき、キャベツ、しめじ、大根、玉ねぎ、人参、ひじき、ブロッコリー、ワカメ、果物                    |
| 25 | 火  |      | 鶏そぼろ丼 煮物 お浸し すまし汁 果物                    | コンビパン 牛乳        | 焼きうどん 肉じゃが 和え物 ワカメスープ 果物                         | 米、砂糖、油、マーガリン、干めん、食パン、ジャム、ごま油、じゃが芋             | 豚肉、豆腐、牛乳、卵、鶏肉                     | ピーマン、インゲン、胡瓜、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、ワカメ、長ネギ、えのき、大根、こんにゃく、小松菜、しめじ、ごぼう    |
| 26 | 水  | カフェ  | 秋色カレー 野菜のマリネ チーズオニオンスープ ヨーグルト           | 梨ゼリー せんべい       | ご飯 蓮根の磯辺焼き 中華風和え さつま芋煮 味噌汁 果物                    | 米、さつま芋、小麦粉、オリーブ油、油、ゴマ、砂糖、バター、食パン、せんべい、ゴマ油、片栗粉 | 鶏肉、チーズ、ベーコン、魚のすり身、豆腐、油揚げ、ヨーグルト    | 玉ねぎ、人参、南瓜、舞茸、しめじ、セロリ、にんにく、生姜、茄子、蓮根、ズッキーニ、プチトマト、キャベツ、のり、胡瓜、果物     |
| 27 | 木  |      | きのこうどん 魚と野菜の味噌焼き 三色煮 バナナヨーグルト           | 南瓜とトマトのリゾット 果物  | そぼろごはん 生揚げチャンブルー 南瓜煮 味噌汁 果物                      | 干めん、油、米、砂糖、バター                                | 鶏肉、白身魚、かつお節、チーズ、卵、ヨーグルト、生揚げ       | 大根、人参、玉ねぎ、トマト、チンゲン菜、えのき、しめじ、干し椎茸、ごぼう、南瓜、キャベツ、ほうれん草、果物            |
| 28 | 金  | カフェ  | ハヤシライス 南瓜の胡麻和え 茹でブロッコリー すまし汁 果物         | スイートポテト 牛乳      | 南瓜ときのこのピラフ なんちゃってフライドチキン さつま芋サラダ パプリカのマリネ スープ 果物 | 米、油、小麦粉、バター、ゴマ、砂糖、マヨネーズ、コーンフレーク、オリーブ油、さつま芋    | 豚肉、ベーコン、ささみ、ヨーグルト、卵、牛乳            | 玉ねぎ、南瓜、しめじ、パプリカ、胡瓜、パセリ、レーズン、人参、大根、えのき、トマト、マッシュルーム、にんにく、生姜、ブドウ、果物 |
| 29 | 土  |      | コーンご飯 魚のトマトソース さつま芋サラダ スープ 果物           | ウィンナーボール 牛乳     | ご飯 肉団子の甘辛煮 青菜とじゃこの和え物 チーズ 味噌汁 果物                 | 米、マヨネーズ、油、さつま芋、小麦粉、干めん、じゃが芋、オリーブ油             | 牛乳、卵、ウィンナー、ロースハム、魚、鶏肉             | コーン、トマト缶、胡瓜、玉ねぎ、人参、にんにく、小松菜、干し椎茸、レーズン、大根、長ネギ、ピーマン、パセリ、果物         |
| 30 | 日  |      | ご飯 お月見バーグ うさぎさんポテト ポパイソテー 果物            | お月見団子 牛乳        | 和風スパゲッティ 鶏肉のチーズ焼き ツナサラダ コンソメスープ 果物               | 米、油、パン粉、砂糖、じゃが芋、バター、白玉粉、片栗粉、スパゲッティ、オリーブ油      | 豆腐、鶏肉、牛乳、卵、ベーコン、ツナ、チーズ            | 玉ねぎ、人参、絹さや、ほうれん草、コーン、きゃべつ、南瓜、しめじ、のり、胡瓜、果物                        |

カフェ、夜カフェ、開放デーでは子ども達に提供している給食をお弁当形式で販売しています。  
 おやつもカフェタイムに食べられます。  
 ぜひこの機会にお召し上がりください!!  
 ※下線部のメニューを提供いたします。



カフェ：毎週水曜日(月により変更あり)  
 お弁当\*12:00~13:30  
 カフェ\*14:00~15:30  
 夜カフェ：第4金曜日[月により変更あり]  
 18:00~20:00  
 開放デー：第3日曜日

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。  
 ※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。