



日	曜	献立名	主 な 材 料		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
3	火	<b>カレーライス</b> フルーツ缶詰(白桃)	豚小間	ごはん じゃがいも 油 カレールウ 星のコロッケ	人参 たまねぎ コーン。 白桃缶
4	水	ごはん フレンチポテト フルーツ(オレンジ)	豚小間	ごはん 油 スマイルポテト	玉ねぎ キャベツ 人参 にら ハンプキンサラダ かぼちゃ 干ぶどう オレンジ
5	木	ごはん スパゲティナポリタン フルーツ缶詰(パイン)	若鶏唐揚げ かつお節	ごはん 油 ナポリタン	ピーマン オクラ えのきたけ パイン 缶
6	金	ごはん きのこのソテー ひじきの炒り煮	ぶり ウインナー 干ひじき 油揚げ 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	ほうれん草 きのみMIX しめじ 人参
10	火	ごはん スナックえんどう フルーツ缶詰(黄桃)	ロースカットチキン ふんわり炒り卵	ごはん 油 砂糖	玉ねぎ スナックえんどう 木くらげ ゆで 人参 黄桃缶
11	水	ごはん 焼きそば フルーツ(マンゴー)	メンチカツ 豚小間 刻み昆布 油揚げ	ごはん 油 蒸し中華めん 砂糖	キャベツ 人参 マンゴー
12	木	ごはん 人参のきんぴら かぼちゃの甘煮	あかうお さつま揚げ	ごはん 砂糖 油	ししが 皮なし生 人参 いんげん かぼちゃ 洋なし 缶
13	金	<b>【行事食】ごはん</b> ほうれん草のソテー フレンチポテト フルーツゼリー	ハンバーグ ベーコン さつま揚げ	ごはん 油 ミニポテト 塩味 さつまいも ゼリーミックス	ほうれん草 コーン 干ぶどう
17	火	<b>カレーライス</b> プチゼリー	豚小間	ごはん じゃがいも 油 カレールウ 星のごちそうレンジ プチゼリー	人参 たまねぎ コーン。 ブロッコリー コーン
18	水	ごはん サニーレタス チーズ	白身魚フライ ハムカツ 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	サニーレタス 人参 大根 板こんにゃく グリンピース
19	木	ごはん 春巻き フルーツ缶詰(黄桃)	豚もも 春巻き	ごはん 油 砂糖 片栗粉 ポテトサラダ じゃがいも	ピーマン たけのこ水煮 人参 黄桃缶
24	火	ごはん チンゲン菜炒め さつま揚げの煮物	ハムエッグフライ チキナゲット さつま揚げ プロセスチーズ	ごはん 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ 人参
25	水	<b>焼きそば</b> デザート	豚小間 チキナゲット	蒸し中華めん 油 お菓子	キャベツ 人参
26	木	ごはん サニーレタス フルーツ缶詰(白桃)	ササミカツ	ごはん 油 里芋 砂糖	サニーレタス 人参 白桃缶
27	金	ごはん ちくわの天婦羅 フルーツ缶詰(パイン)	豚小間 ちくわ磯辺天ぷら 魚肉ソーセージ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ 砂で コーン パイン 缶

今月の行事食 ▶十五夜 旧暦 8 月 15 日を指し、お月見をする習慣があります。「中秋の名月」とも呼ばれるのですが、この「中秋」とは、秋(旧暦 7~9 月)の真ん中という意味で、**今年は 9 月 17 日です**。お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。「月見団子」は穀物の収穫に感謝して、月に見立てた丸いお団子を食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。「芋名月」と呼ばれて芋類の収穫を祝う行事でもありました。月見団子や芋類をお供えして、実りの秋に感謝しながら名月を鑑賞してみたいでしょうか。

栄養成分 (1カ月平均)	
エネルギー	3 7 8 kcal
タンパク質	1 1.3 g
脂 質	1 1.8 g
炭水化物	5 8. 8 g
塩 分	1. 0 g

