



日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(金) 21(木)	ごはん	焼肉風 レモン酢和え 春雨と卵のスープ、プリン	米、ごま油 春雨、片栗粉 焼肉のたれ	牛肉、★カニカマ ★鶏卵、★ハム ★プリン	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、キャベツ、ピーマン パプリカ、きゅうり、レモン みかん缶、小ネギ	469
4(月) 19(火)	パン	チキンカツ コールスローサラダ レタスとトマトのスープ ヨーグルト	★パン、パン粉 小麦粉、植物油 ★フレンチドレ 片栗粉	鶏肉、★鶏卵、★ハム ★カニカマ ★ヨーグルト	パセリ、キャベツ、人参 きゅうり、レタス、玉ねぎ トマト、生椎茸、小ネギ	517
5(火) 27(水)	ごはん	魚のピザ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁、野菜ジュース	米、オリーブ油 ごま、じゃがいも 植物油、三温糖	白身魚、★チーズ 鶏肉、油あげ、味噌	玉ねぎ、人参、トマト ピーマン、白菜、小ネギ マッシュルーム缶 グリーンピース、野菜ジュース	471
6(水) 15(金)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト プリン	米、ハヤシルウ ごまドレッシング フライドポテト デミソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ ★プリン	玉ねぎ、人参、トマト缶 りんご、マッシュルーム缶 キャベツ、グリーンピース きゅうり	531
7(木) 22(金)	ごはん	鶏肉のマヨポン炒め 南瓜のごま煮 すまし汁、牛乳、バナナ	米、植物油、三温糖 ★マヨネーズ ねりごま、ごま油	鶏肉、豆腐 ★牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、枝豆、小松菜 南瓜、小ネギ、バナナ	506
8(金) 28(木)	ごはん	麻婆豆腐 ツナバンバンジー、トマト 中華スープ、ヨーグルト	米、片栗粉、三温糖 ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐 ツナ缶、白みそ ★甜面醬、★スキム ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、もやし きゅうり、乾燥わかめ トマト、えのき茸	478
11(月) 26(火)	ごはん	五目卵焼き キャベツのソテー 味噌汁、牛乳、バナナ	米、三温糖 ごま油	★鶏卵、木綿豆腐 ウインナー、★牛乳	玉ねぎ、人参、ひじき たけのこ水煮、干し椎茸 キャベツ、ピーマン、南瓜 えのき茸、小ネギ、バナナ	462
12(火) 20(水)	ごはん	なす味噌炒め 中華風冷奴、すまし汁 飲むヨーグルト、梨	米、ごま油 三温糖、みりん ごま、片栗粉 里芋	豚肉、味噌、豆腐 ★スキム、★ハム ★飲むヨーグルト	なす、玉ねぎ、人参 ピーマン、小ネギ、レモン えのき茸、乾燥わかめ 梨	450
13(水) 25(月)	カレー うどん	スイートポテトサラダ トマト、ゼリー	★うどん麺 ★カレールウ さつまいも、ゼリー ★マヨネーズ	鶏肉、★チーズ ★錦糸卵	玉ねぎ、人参、えのき茸 きゅうり、キャベツ、トマト	472
14(木) 29(金)	ごはん	魚の野菜マリネ マカロニソテー 味噌汁、ヨーク	米、植物油、三温糖 片栗粉、マカロニ オリーブ油 ★バター	白身魚、ウインナー 味噌、厚揚げ ★ヨーク	きゅうり、玉ねぎ、トマト パプリカ(赤・黄)、パセリ 人参、えのき茸 小ネギ	524

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。

※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。

### 『夏の疲れ』出ていませんか？

9月になっても、しばらくは蒸し暑い日が続きますね。「夏バテ」といえば大人のイメージがありますが、子どもにも増えているそうです。子どもは疲れを知らず遊びに夢中になり体内に熱がこもりやすく、水分不足や生活バランスの乱れなど『夏バテ』になる原因は様々です。

《夏バテ防止のポイント》

- ①早寝、早起きを心がける
- ②決まった時間に食事をとる
- ③ビタミンB1で疲労回復

#### ★ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・豆類・種子類・玄米等…これらの食品とにんにくやにらと一緒に摂ると効果的です！



#### 《9月の旬の食材》

茄子、かぼちゃ、さつまいも、梨、ぶどう



### ～今月のおすすめメニュー～

#### “レモン酢和え”

残暑にぴったり  
新メニューです♪

<材料・子ども4人分> 《合わせ酢》

- きゅうり 140g
- みかん缶 80g
- カニカマ 25g
- レモン果汁 小さじ1
- りんご酢 小さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- 三温糖 大さじ1/2
- 塩 少々

① きゅうりは薄切りにして熱湯にくぐらせ冷水にとり水気をよく絞る。みかん缶は食べやすい大きさに切り、カニカマはほぐしておく。

② ボールに①の材料を入れて合わせ酢を加え全体をよく混ぜる。