



日	曜	献立名	赤の食品（1・2群） おもに体をつくる	緑の食品（3・4群） おもに体の調子を整える	黄の食品（5・6群） おもにエネルギーになる	調味料・その他
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		チキンカレー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも バター	しお こしょう カレールウ ケチャップ ウスターソース
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	もも パイン バナナ		
3	水	あげパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう きなこ		パン さとう あぶら	しお
		スタミナサラダ	ぶたにく	きゃべつ にんにく きゅうり にんじん	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ す しお
		クリームスープ	ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし		しお こしょう コンソメ
4	木	むぎごはん てづくりふりかけ	はなかつお あおのり しらすぼし		むぎごはん さとう ごま	しょうゆ みりん
		とうふのでんがく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふ みそ		ごま さとう	みりん
		とうがんのそぼろに	とりにく あぶらあげ	にんじん とうがん たまねぎ こんにゃく ねぎ	かたくりこ さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし
5	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		やきにくふういため	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン こんにゃく	ごまあぶら ごま さとう かたくりこ あぶら	さけ しょうゆ ちゅうかだし こしょう トウバンジャン
		たまごスープ	たまご	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	かたくりこ	スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりにくとやさいのにももの	とりにく	たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ	じゃがいも さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし
		ごますあえ	ちくわ	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ す
9	火	9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」ともよばれ、菊には邪気を払い長寿をもたらす力があるとされ、菊にちなんだ行事を行います。				
		むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		菊花しゅうまい おひたし なすのみそしる	ぶたにく はなかつお あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう キャベツ なす たまねぎ にんじん ねぎ	ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ	さけ しょうゆ しお こしょう けずりぶし
10	水	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		シーフードグラタン	えび いか チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	マカロニ バター こむぎこ あぶら	しお こしょう コンソメ
		やさいスープ	ベーコン	だいこん たまねぎ こまつな にんじん		スープストック しお コンソメ こしょう
11	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さかなのてんぷら キャベツのゆかりあえ	メルルーサ たまご	しょうが キャベツ ゆかりこ	こむぎこ かたくりこ あぶら ごま	しお こしょう さけ しょうゆ
		かきたまじる	たまご	たまねぎ にんじん こまつな	かたくりこ	しょうゆ しお けずりぶし
12	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン さけ
		もやしのナムル	わかめ	もやし きゅうり にんじん	ごまあぶら	しょうゆ しお
16	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	わかめごはんのもと
		とりにくのはちみつやき ゆでキャベツ	とりにく	しょうが キャベツ	はちみつ あぶら	しょうゆ さけ しお
		みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも	けずりぶし
17	水	コッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	
		イタリアンスパゲティ	ウインナー	ピーマン たまねぎ しめじ にんにく トマト	あぶら スパゲティ	しお こしょう ケチャップ コンソメ ウスターソース
		コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	マヨネーズ さとう	す しお こしょう
18	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		あつあげのチーズやき	あつあげ ベーコン チーズ あおのり	たまねぎ	マヨネーズ	
		きのこいりきんぴら	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにゃく まいたけ	さとう あぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん
19	金	「まごわやさしい」献立です。まめ・ごま・わかめ（海藻）・やさい・さかな・しいたけ（きのこ）・いもの7つの健康食材がはいっています。				
		さつまいもごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん さつまいも かたくりこ さとう	しお
		いわしのあげに	いわし	しょうが	あぶら ごま	しょうゆ みりん
22	月	チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	むぎごはん	ケチャップ しお こしょう コンソメ
		やさいのスープに	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	じゃがいも	コンソメ しょうゆ こしょう スープストック
		なし		なし		
24	水	はちみつトースト ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レモンじる	パン はちみつ バター	
		ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ エリンギ とうもろこし	じゃがいも あぶら	しお こしょう
		マカロニスープ	ハム	キャベツ ほうれんそう	マカロニ	しょうゆ コンソメ
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		いりどうふ	とうふ とりにく たまご ちくわ	こんにゃく にんじん たまねぎ ねぎ	さとう あぶら	しょうゆ けずりぶし さけ
		ひじきサラダ	ひじき ツナ	キャベツ にんじん きゅうり もやし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す
26	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		さかなのたつたあげ キャベツサラダ	もうかさめ	しょうが キャベツ	かたくりこ あぶら マヨネーズ	しょうゆ さけ しお こしょう
		だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぎ		けずりぶし
29	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		とりのチリソース	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しょうが	かたくりこ あぶら	ケチャップ ソース とりがらだし トウバンジャン
		チンゲンサイのスープ	ベーコン	チンゲンサイ えのきたけ たまねぎ にんじん		スープストック しお ちゅうかだし こしょう しょうゆ