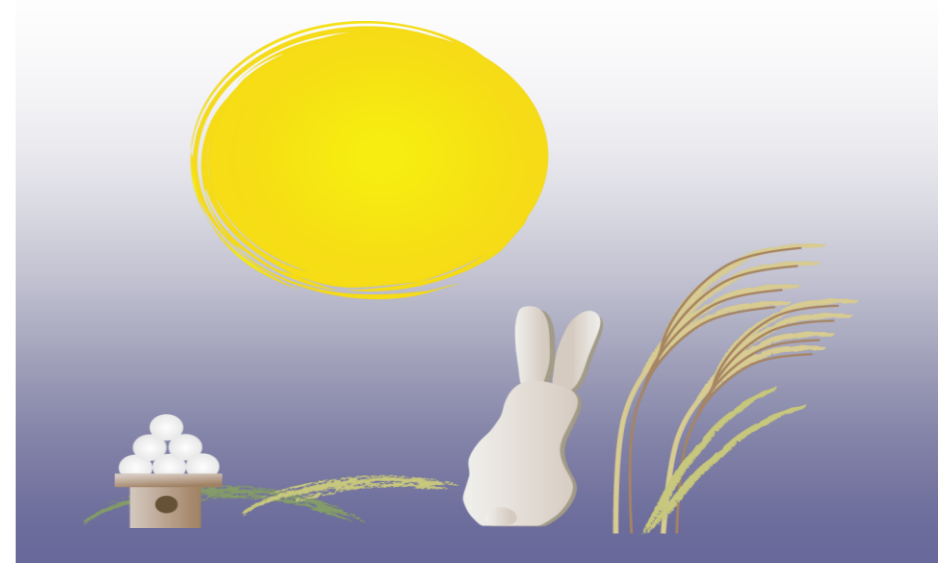


# 9月のメニュー

	5日 月	6日 火	7日 水	8日 木	9日 金
( )内は アレルギー	ごはん さばのねぎみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 すまし汁 ルビーグレープフルーツ	わかめごはん 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 梨	黒糖ロール(卵・乳) お魚フライ(卵・乳) コーンサラダ 牛乳(乳) バナナ	おかかごはん 豆腐とえびの旨煮(えび) もやしのごま和え 豚汁 オレンジ	ごはん 鶏肉の照焼き 炒り豆腐 みそ汁 キウイフルーツ
使用食材	米、鯖、長葱、切り干し大根、油揚げ、人参、小松菜、椎茸、ルビーグレープフルーツ	米、わかめ、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、しらたき、グリーンピース、ツナ、ひじき、きぬさや、白菜、大根の葉、梨	パン、鱈のフライ、キャベツ、コーン、赤ピーマン、牛乳、バナナ	米、かつおふりかけ、豆腐、えび、筍、長葱、きくらげ、きぬさや、もやし、胡瓜、人参、豚肉、ごぼう、大根、人参、万能葱、オレンジ	米、鶏肉、豆腐、いんげん、人参、椎茸、里芋、きぬさや、キウイフルーツ
エネルギー	427kcal	417kcal	403kcal	362kcal	361kcal
	12日	13日	14日	15日	16日
( )内は アレルギー	ごましおごはん さわらの甘酢あんかけ いんげんサラダ みそ汁 オレンジ	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	ごはん 親子煮(卵) オクラのおかか和え すまし汁 キウイフルーツ	おやつ チーズ蒸しケーキ(卵・乳) マスカットのジョア(乳)	
使用食材	米、ごま塩、鯖、人参、ピーマン、玉葱、いんげん、キャベツ、ツナ、白菜、大根の葉、オレンジ	米、豚肉、玉葱、人参、ハヤシルー、グリーンピース、マカロニ、ブロッコリー、バナナ	米、鶏肉、卵、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、オクラ、ほうれん草、えのきだけ、小松菜、白玉麩、キウイフルーツ	ホットケーキミックス、卵、牛乳、チーズ、マスカットのジョア	
エネルギー	354kcal	427kcal	359kcal	156kcal	
	19日	20日	21日	22日	23日
( )内は アレルギー		ごはん たら味噌チーズ焼き(乳) じゃが芋のカレーきんぴら すまし汁 グレープフルーツ	おやつ スイートポテト(卵・乳) 牛乳(乳)		のりたまごはん(卵・乳) 鶏肉団子のケチャップ煮(卵・乳) キャベツの和え物 みそ汁 オレンジ
使用食材		米、たら、チーズ、じゃが芋、人参、コーン、白菜、わかめ、グレープフルーツ	さつまいも、生クリーム、バター、卵、牛乳		米、のりたまふりかけ、鶏肉団子、玉葱、いんげん、コーン、キャベツ、畑菜、人参、ほうれん草、白玉麩、オレンジ
エネルギー		338kcal	220kcal		351kcal
	26日	27日	28日	29日	
( )内は アレルギー	ごましおごはん さばの竜田揚げ 三色ごま和え みそ汁 グレープフルーツ	ごはん ホイコーロー 青菜のナムル 春雨スープ 梨	バターロール(卵・乳) メンチカツ(卵・乳) 白菜サラダ 牛乳(乳) バナナ	ごはん 鮭の照り焼き わかめサラダ すまし汁 キウイフルーツ	<b>秋色メニュー</b> 栗ごはん(かに) ハンバーグきのこソース(卵・乳) れんこんの味噌炒め すまし汁 りんごきんとん
使用食材	米、ごま塩、鯖、もやし、胡瓜、人参、かぶ、大根の葉、グレープフルーツ	米、豚肉、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、もやし、チンゲン菜、人参、きくらげ、春雨、椎茸、万能葱、梨	パン、ジャム、メンチカツ、白菜、胡瓜、コーン、牛乳、バナナ	米、鮭、わかめ、大根、人参、小松菜、油揚げ、キウイフルーツ	米、栗、舞茸、ハンバーグ、玉葱、椎茸、マッシュルーム、こんにゃく、れんこん、人参、花麩、ほうれん草、さつまいも、りんご
エネルギー	410kcal	395kcal	384kcal	345kcal	397kcal

秋の入り口。  
栗やお芋、きのこなどの食べ物  
がとってもおいしくなる季節。  
たくさん食べて元気に遊ぼう！

**秋色  
メニュー**



## きのこのお話

みなさん、なつやすみは、たくさんあそびましたか？

なつがすぎて、あきになるとおいしくなるのがきのこです。

きのこには、たくさんのしゅるいがあります。  
しいたけ、しめじ、えのきたけ、えりんぎ、まいたけ、なめこ、  
マッシュルーム・・・まだまだたくさんあります。  
みなさんは、いくつしっていますか？

きのこには、“しょくもつせんい”というえいようがたくさんあります。  
みなさんのおなかのなかを、きれいにおそうじしてくれます。

みなさんのほねをつよくしたり、おおきくなるためにひつような  
“ミネラル”というえいようもたくさんあります。なつに、あつく  
てつかれてしまったからでも、げんきにふっかつさせてくれるパ  
ワーをもっています！

こんげつのおたのしみメニューにも、きのこがとうじょうします。  
まいたけ・しいたけ・マッシュルームの、3しゅるいのきのこがは  
いっています。  
ぜひみつけて、のこさずたべてくださいね☆

**★アレルギーの食材に関するご注意★**  
原材料に卵・乳・大豆・鶏肉・牛肉・豚肉・青魚・ゼラチンなどを  
含んでいる可能性があります。

\*食材の納品状況に応じ、  
メニューの一部を変更させていただく場合がございます。