



2026年度 南行徳せいわ保育園 9月 給食だより



日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
夏の疲れが出やすい時期ですが、これからは美味しい食材がたくさん実る「食欲の秋」がやってきます！
気候が良くお出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、しっかり食べて元気に乗り切りましょう☆

今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。

月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。

また、ススキは葉先のとんがりには邪気をはらう力があるとされています。

2026年の十五夜は、9月25日(金)です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。
依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



⚠ 防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること、災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

参考:「防災の日」及び「防災週間」について:

防災情報のページ - 内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 常備薬
- 履き替えの靴
- 毛布
- 着替え
- 体温計
- おやつ
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪



食育活動



春からさくら組さんが栽培していたピーまる🍆となすりん🍆。今年も無事に育ち、実ったものを順番に収穫していきました。その野菜を給食室に届けると、昼食やおやつに大変身！普段は苦手な野菜にも挑戦する姿が見られました。野菜だけでなく、子ども達もしっかり育っています♡



☆先月の人気メニュー☆ じゃが芋の磯辺チーズ焼き



【材料(子ども1人分)】

じゃが芋 50g
片栗粉 6g
塩 0.05g
あおさ粉 0.1g
豆乳 10g
鉄分強化チーズ 1個(13g)
バター 0.5g

【作り方】

- ①芋は切って水にさらして茹で、熱いうちに潰す
- ②①に片栗粉・塩・あおさ粉・豆乳(量は調整してください)を混ぜる
- ③耳たぶ程度の固さになったら、小さく角切りにしたチーズを加えて混ぜ、成形する
- ④熱したフライパンにバターを溶かして焼く



保育園では1人2個にしました。
平たく成形すると火が通りやすくなります😊

季節の果物:リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。

ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては令和6年度「教育・保育施設等における食事時の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。



リ ン ク	星 食	9月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児			3～5歳児		
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		午後おやつ	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量
1	火		鶏肉のねぎ塩 もやしのごまサラダ みそ汁(白菜・なめこ) フルーツ(バナナ)	ご飯・ご飯・砂糖・油 小麦粉	コーン・なめこ・やし 玉ねぎ・人参・白菜・ 万能ねぎ・バナナ	酒・出し汁・醤油・酢・精 製塩	牛乳 牛乳 小豆蒸しパン	447 kcal 16.7 g 10.6 g 68.1 g 1.2 g	乳成分・小 麦 20.0 g 12.7 g 81.7 g 1.4 g	536 kcal 20.0 g 12.7 g 81.7 g 1.4 g	乳成分・小 麦 20.0 g 12.7 g 81.7 g 1.4 g	乳成分・小 麦 20.0 g 12.7 g 81.7 g 1.4 g
2	防 災 食		ご飯 レトルトカレー さば味噌煮	ご飯・クラッカー	牛乳・鯖のみそ煮	みかん缶	牛乳 牛乳 小麦 みかん缶 クラッカー	377 kcal 14.3 g 11.7 g 52.7 g 1.6 g	乳成分・小 麦 17.1 g 14.0 g 63.2 g 1.9 g	452 kcal 17.1 g 14.0 g 63.2 g 1.9 g	乳成分・小 麦 17.1 g 14.0 g 63.2 g 1.9 g	乳成分・小 麦 17.1 g 14.0 g 63.2 g 1.9 g
3	木		納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バター パン粉・マカロニ・花ふ・ 砂糖・小麦粉・片栗粉・ 油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆・ 味噌・油揚げ	ハセリ・パプリカ赤・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	560 kcal 24.6 g 24.0 g 66.9 g 1.3 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	697 kcal 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g
4	金		ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・えのき茸)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・味噌	えのき茸・キャベツ・ コーン・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	525 kcal 20.4 g 17.7 g 76.4 g 1.3 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g	651 kcal 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.4 g 1.8 g
5	土		ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	465 kcal 23.8 g 13.8 g 65.4 g 1.3 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	575 kcal 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g
6	日		ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和 えみそ汁(ゆかり・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・トマト・黄 麹・寒天・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	443 kcal 18.5 g 14.4 g 64.1 g 0.8 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	545 kcal 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g
7	月		肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・ご飯・じゃ が芋・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズ キン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	448 kcal 19.6 g 15.5 g 61.8 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	552 kcal 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g
8	火		鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・万能ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・グ リンピース・パプリカ赤・ りんごジュース・スレ ーズ・寒天・玉ねぎ・人参・ 切干大根・万能ねぎ	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	440 kcal 18.7 g 9.6 g 75.7 g 0.8 g	乳成分・小 麦 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g	536 kcal 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 10.3 g 95.4 g 0.9 g
9	水		ご飯 ●●●のちゃんちゃん焼き(北海道) ●●●もちもち風(北海道) すまし汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	おから・牛乳・鮭・豆 乳・味噌・油揚げ	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	475 kcal 18.8 g 14.8 g 73.6 g 1.3 g	乳成分・小 麦 22.5 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g	585 kcal 22.5 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g	乳成分・小 麦 22.5 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g	乳成分・小 麦 22.5 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g	乳成分・小 麦 22.5 g 17.4 g 92.6 g 1.5 g
10	木		鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロ ニック・砂糖・小麦粉・ 油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	オクラ・コーン・ごぼ う・玉ねぎ・小松菜・人参・ 白菜	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・水・精製塩	492 kcal 19.9 g 15.4 g 73.2 g 1.2 g	乳成分・小 麦 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g	605 kcal 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.3 g 18.2 g 91.7 g 1.5 g
11	金		ご飯 コロッケ チンゲン菜と人参のごま和 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・パ ン粉・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・ト マト・ピーマン・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・酒・出し 汁・醤油・水・精製塩	560 kcal 21.3 g 21.1 g 76.9 g 1.0 g	乳成分・小 麦 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g	701 kcal 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g	乳成分・小 麦 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g	乳成分・小 麦 26.3 g 25.9 g 97.6 g 1.2 g
12	土		ご飯 カラカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・りんご ジュース・砂糖・小麦粉 油	カラカレイ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセ リ・みかん缶・寒天・人 参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	429 kcal 15.9 g 12.7 g 67.0 g 0.9 g	乳成分・小 麦 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	520 kcal 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小 麦 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小 麦 18.9 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g
13	日		ご飯 豆腐と野菜のナナ煮 鶏レバーのちゃん焼き みそ汁(焼か・インゲン)	ご飯・砂糖・小麦粉・ 焼か・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆・ 味噌	インゲン・キャベツ・ほう れん草・玉ねぎ・人参・ 洋なし缶	ウスターソース・ケチャ ップ・りんごジュース・ 酒・出し汁・醤油・水	441 kcal 19.6 g 13.4 g 65.2 g 1.3 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	544 kcal 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g
14	月		豚肉の和豆腐ソースかけさばぐ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲ ティ・砂糖・小麦粉・ 油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌・ 片栗粉・チーズ Ca・Fe	コーン・ごぼう・なす・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	512 kcal 24.8 g 20.3 g 62.6 g 1.5 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	639 kcal 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g
15	火		チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・茹小 豆	オレンジ・キャベツ・し めじ・チンゲン菜・玉ねぎ ・人参	SBカレーの王子さま類 粉・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	481 kcal 17.9 g 14.7 g 75.1 g 1.7 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g
年齢			給食栄養目標量	当月平均給食栄養量								
3～5歳			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満			607			25.1		
1～2歳			エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満			491			20.5		

食事はよく噛んで食べよう。
良く噛むことで、虫歯予防と消化の負担が
減り、お腹に良いと言われています。

リ ン ク	星 食	9月	3色食品群			3色食品群以外の 使用食材	1～2歳児			3～5歳児		
			熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの		午後おやつ	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量	アレルギー なしで食べ られる 量
16	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とすまし芋のとり煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・米粉・片 栗粉・油	きな粉・スクワカサ ・牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリビース・トマト・な す・バナナ・ワカメ・人参	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・穀物・ふ りかけ・酒・出し汁・醤油・ 水	542 kcal 21.8 g 16.8 g 80.2 g 1.3 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	679 kcal 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g
17	木		納豆ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜と人参の和え物 みそ汁(花ふ・油揚げ)	ご飯・じゃが芋・バ ター・パン粉・ワカメ・ 花ふ・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・納豆・ 味噌・油揚げ	ハセリ・パプリカ赤・玉 ねぎ・小松菜・人参・生 姜	ケチャップ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	559 kcal 24.7 g 24.1 g 66.5 g 1.3 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	697 kcal 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g	乳成分・小 麦 30.6 g 29.8 g 83.0 g 1.6 g
18	金		ご飯 豚肉と玉ねぎのみそ炒め さつま芋のコーンごまサラダ すまし汁(キャベツ・ぶなしめじ)	ごま・ごま油・ご飯・さ つま芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豚 肉・味噌	キャベツ・コーン・ぶな しめじ・玉ねぎ・人参	ベーキングパウダー・ 酒・出し汁・醤油・酢・ 水・精製塩	523 kcal 20.4 g 17.6 g 76.2 g 1.5 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.1 g 1.8 g	649 kcal 25.0 g 21.2 g 96.1 g 1.8 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.1 g 1.8 g	乳成分・小 麦 25.0 g 21.2 g 96.1 g 1.8 g
19	土		ご飯 白糸タラの和風ムニエル ささみと野菜の煮物 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) ヨーグルト	イチゴジャム・ご飯・バ ター・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	シロイタダ・ヨーグル ト・牛乳・鶏肉・豆乳・ 粉豆腐・味噌	ほうれん草・ワカメ・玉 ねぎ・人参・大根	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・穀物・ふ りかけ・酒・出し汁・醤油・ 水・精製塩	470 kcal 23.8 g 13.8 g 66.6 g 1.3 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	575 kcal 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g	乳成分・小 麦 29.6 g 16.1 g 82.8 g 1.6 g
20	日		ご飯 豆腐と豚肉の中華煮 トマトと玉ねぎのおかか・和 えみそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)	ごま油・ご飯・砂糖・油	花かつお・牛乳・豆 乳・豆腐・豚肉・味噌・ 茹小豆	かぼちゃ・トマト・黄 麹・寒天・玉ねぎ・人参・ 長ねぎ・白菜	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	445 kcal 18.5 g 14.4 g 64.6 g 0.8 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	544 kcal 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.5 g 16.9 g 81.0 g 0.9 g
21	月		肉みそ和えうどん ほうれん草の信田煮 すまし汁(じゃが芋・ごぼう)	(干)うどん・ご飯・じゃ が芋・マヨネーズ・砂糖・ 片栗粉・油	しらす干し・牛乳・豚 肉・味噌・油揚げ	インゲン・ごぼう・ズ キン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ・人参	みりん風調味料・穀物 ふりかけ・酒・出し汁・ 醤油・精製塩	453 kcal 19.7 g 15.5 g 63.1 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	549 kcal 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g	乳成分・小 麦 24.0 g 18.4 g 77.9 g 1.9 g
22	火		鶏ささみの甘辛丼 切干大根ときゅうりのサラダ みそ汁(豆腐・青ねぎ)	ご飯・砂糖・片栗粉・ 油	牛乳・鶏肉・豆腐・味 噌	かぼちゃ・きゅうり・グ リンピース・りんご・ス レーズ・寒天・玉 ねぎ・人参・青ねぎ・ホ ルモン・切干大根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	445 kcal 18.7 g 9.6 g 74.7 g 0.8 g	乳成分・小 麦 22.7 g 10.3 g 94.1 g 0.9 g	544 kcal 22.7 g 10.3 g 94.1 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.7 g 10.3 g 94.1 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.7 g 10.3 g 94.1 g 0.9 g
23	水		ご飯 鮭の磯風味焼き 鶏じゃが みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	おから・牛乳・鶏肉・ 鮭・豆乳・味噌・油揚げ	あおろぎ・キャベツ・パ プリカ赤・りんご・玉 ねぎ・人参	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・精製塩	507 kcal 21.9 g 18.3 g 69.4 g 1.4 g	乳成分・小 麦 27.0 g 22.0 g 88.2 g 1.4 g	642 kcal 27.0 g 22.0 g 88.2 g 1.4 g	乳成分・小 麦 27.0 g 22.0 g 88.2 g 1.4 g	乳成分・小 麦 27.0 g 22.0 g 88.2 g 1.4 g
24	木		鉄分強化！ふりかけご飯 豚肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ スープ(白菜・ごぼう)	ごま油・ご飯・マカロ ニック・砂糖・小麦 粉・油	きな粉・牛乳・豆乳・ 豚肉	オクラ・コーン・ごぼ う・玉ねぎ・小松菜・人参・ 白菜	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・酒・出し 汁・醤油・酢・精製塩・ 大豆ふりかけ	490 kcal 19.9 g 15.4 g 72.5 g 1.2 g	乳成分・小 麦 24.4 g 18.2 g 92.3 g 1.5 g	609 kcal 24.4 g 18.2 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.4 g 18.2 g 92.3 g 1.5 g	乳成分・小 麦 24.4 g 18.2 g 92.3 g 1.5 g
25	金		ご飯 ●お月見コロッケ チンゲン菜と人参の豚汁 みそ汁(豆腐・インゲン) フルーツ(白桃缶)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・パ ン粉・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・ト マト・ピーマン・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	602 kcal 21.8 g 22.3 g 84.7 g 1.0 g	乳成分・小 麦 27.0 g 27.5 g 108.8 g 1.2 g	760 kcal 27.0 g 27.5 g 108.8 g 1.2 g	乳成分・小 麦 27.0 g 27.5 g 108.8 g 1.2 g	乳成分・小 麦 27.0 g 27.5 g 108.8 g 1.2 g
26	土		ご飯 コロッケ チンゲン菜と人参のごま和 豚汁(豚肉・豆腐・インゲン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・ソーメン・パ ン粉・砂糖・小麦粉・ 片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆腐・豚 肉・味噌	インゲン・チンゲン菜・ト マト・ピーマン・玉ねぎ・ 人参	ウスターソース・酒・出 し汁・醤油・酢・水・精製 塩	428 kcal 16.0 g 12.8 g 66.6 g 0.9 g	乳成分・小 麦 22.0 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	520 kcal 22.0 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小 麦 22.0 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g	乳成分・小 麦 22.0 g 14.6 g 83.2 g 1.1 g
27	日		ご飯 カラカレイの煮付け かぼちゃと鶏肉のバター醤油炒め みそ汁(なす・長ねぎ) フルーツ(白桃缶)	ご飯・バター・りんご ジュース・砂糖・小麦 粉・油	カラカレイ・牛乳・鶏 肉・豆乳・味噌	かぼちゃ・なす・パセ リ・みかん缶・寒天・人 参・長ねぎ・白桃缶	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・水・精製塩	440 kcal 19.6 g 13.3 g 65.2 g 1.4 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	544 kcal 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g	乳成分・小 麦 23.9 g 15.4 g 81.3 g 1.6 g
28	月		豚肉の和豆腐ソースかけさばぐ なすと人参のさっぱり炒め スープ(大根・ごぼう)	ごま油・ご飯・スパゲ ティ・砂糖・小麦粉・ 油	花かつお・牛乳・鶏 肉・豆乳・豚肉・味噌・ 片栗粉・チーズ Ca・Fe	コーン・ごぼう・なす・玉 ねぎ・小松菜・人参・大 根	みりん風調味料・酒・出 し汁・醤油・酢・精製塩	515 kcal 24.7 g 20.3 g 63.8 g 1.5 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	639 kcal 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g	乳成分・小 麦 30.9 g 24.8 g 79.0 g 1.9 g
29	火		チキンカレーライス キャベツのツナ和え スープ(チンゲン菜・しめじ) フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 小麦粉・油	ツナフレーク缶・牛 乳・鶏肉・豆乳・茹小 豆	オレンジ・キャベツ・し めじ・チンゲン菜・玉ねぎ ・人参	SBカレーの王子さま類 粉・ベーキングパウ ダー・出し汁・醤油・水・ 精製塩	483 kcal 17.9 g 14.7 g 75.6 g 1.7 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	597 kcal 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g	乳成分・小 麦 21.7 g 17.3 g 95.9 g 2.2 g
30	水		鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの蒲焼風 豚肉とすまし芋のとり煮 みそ汁(なす・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・砂 糖・小麦粉・米粉・片 栗粉・油	きな粉・スクワカサ ・牛乳・豆乳・豚肉・味 噌	グリビース・トマト・な す・バナナ・ワカメ・人参	ベーキングパウダー・ミ りん風調味料・穀物・ふ りかけ・酒・出し汁・醤油・ 水	547 kcal 21.9 g 16.8 g 81.5 g 1.3 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	679 kcal 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g	乳成分・小 麦 27.0 g 20.1 g 102.7 g 1.6 g

※3色食品群は食品群に各栄養素を見たり自分で分けるやすくなる為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、13色食品群以外の使用食材にに記載しております。

※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」でご確認ください。