

日付	献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1・15 金	午前おやつ	みかん缶		みかん・缶	
	昼食	雑穀ご飯 タンドリーチキン にんじんサラダ スープ	雑穀ごはん 油 じゃがいも 素精糖	鶏もも肉 ハム 豆乳ヨーグルト ハム	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき わかめ トマトケチャップ
	午後おやつ	◎カリカリせんべい	米粉 油	干し桜えび	切干しだいこん 青のり
2・16 土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	そばろ丼 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 じゃがいも	豚ひき肉	いんげん 長ねぎ にんじん 玉ねぎ こんぶ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
4・19 月・火	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 鮭のムニエル ひじきの煮物 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも	鮭 油あげ みそ	かぼちゃ 芽ひじき にんじん こんぶ 玉ねぎ わかめ
	午後おやつ	お米でりんごタルト	りんごタルト		
5・29 火・金	午前おやつ	みかん缶		みかん・缶	
	昼食	雑穀ご飯 煮込みハンバーグ ごま和え スープ	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 ごま	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	玉ねぎ しめじ えのき 長ねぎ こんぶ ブロccoli 小松菜 にんじん
	午後おやつ	◎さつまいもぜんざい(5) ◎お月見さつまいももち(29)	さつまいも	ゆであずき缶	
6 水	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	雑穀ご飯 鶏の治部煮 おひたし 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 じゃがいも	鶏もも肉 油あげ みそ	なす 長ねぎ こんぶ 小松菜 はくさい えのき 玉ねぎ
	午後おやつ	お米でメープルマフィン	メープルマフィン		
7・21 木	午前おやつ	ももゼリー	ももゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 アジの蒲焼き 切り干し煮物 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	アジ 油あげ なた みそ	いんげん 切干しだいこん にんじん こんぶ 長ねぎ えのき
	午後おやつ	◎おにぎり・じゃこ	雑穀ごはん	しらす干し	青のり
8・22 金	午前おやつ	バナナ		バナナ	
	昼食	雑穀ご飯 豆腐の甘酢あんかけ マヨネーズ和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖 さつまいも マヨドレ	木綿豆腐 ハム みそ	玉ねぎ 小松菜 しいたけ こんぶ にんじん キャベツ 長ねぎ わかめ
	午後おやつ	◎いももち	じゃがいも 片栗粉		
9・30 土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	チキンライス スープ	雑穀ごはん	鶏もも肉 ハム	玉ねぎ しめじ ピーマン 小松菜 にんじん トマトケチャップ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
11・25 月	午前おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		
	昼食	雑穀ご飯 かじきの照り焼き 煮浸し 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	かじき 油あげ みそ	にんじん パプリカ 小松菜 こんぶ だいこん 長ねぎ しめじ
	午後おやつ	お米スイートポテト	スイートポテト		
12・26 火	午前おやつ	バナナのスティックケーキ	スティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 シチュー かぼちゃのソテー ドレッシング和え	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも コーン 片栗粉 素精糖 油	鶏もも肉 ハム 豆乳	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜 きゅうり
	午後おやつ	◎フルーツゼリー	ゼリーの素		パイン・缶
13・27 水	午前おやつ	りんご		りんご	
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのみそ炒め 酢の物 すまし汁	雑穀ごはん 素精糖 じゃがいも	厚揚げ 豚ひき肉 しらす なた みそ	長ねぎ きゅうり わかめ にんじん 玉ねぎ こんぶ
	午後おやつ	お米でブルーベリータルト	ブルーベリータルト		
14・28 木	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 タラと野菜ソース さつまいものソテー スープ	雑穀ごはん 片栗粉 油 さつまいも ごま 素精糖	タラ ハム 豆乳	ズッキーニ トマト 玉ねぎ いんげん ほうれん草
	午後おやつ	◎フルーツヨーグルト	素精糖	豆乳ヨーグルト	みかん・缶 りんご・缶 パイン・缶
20 水	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整	
	昼食	お誕生会		お楽しみに♪	
	午後おやつ	お米でメープルマフィン	メープルマフィン		

朝夕が涼しくなり、過ごしやすい季節になります。暑い夏の疲れも出やすい時期になりますので、食事からもパワーをもらってもらおうと思っています。
9月29日のおやつには『お月見さつまいももち』を予定しています。お楽しみに♪

※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。
※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価(1日平均)
エネルギー: 383.6kcal
たんぱく質: 14.6g
脂質: 8.5g
塩分: 1.3g