

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
<p>☆献立について☆</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 9月9日の「重陽の節句」にちなみ、食用菊を取り入れました。 ○ 9月20日の「敬老の日」にちなみ、長寿料理として長野県の料理を取り入れました。 ○ 9月21日の「十五夜」にちなみ、さといものずんだあえ・月見汁を取り入れました。 ○ 郷土料理の献立として、熊本県の郷土料理を取り入れました。 ○ 国際理解の献立として、イスラエルとイタリアの料理を取り入れました。 ○ 鉄を補うために、ひじきを取り入れました。 ○ 食物繊維を補うために、もずく・わかめを取り入れました。 					
		1	2	3 国際理解	
		季節の食品なしを味わう	ごはんの栄養について知る	イスラエルの料理を味わう 	
		<p>ターメリックライス はいが米 ターメリック</p> <p>チリコンカーン 豚肉 だいず たまねぎ マカロニ にんじん にんにく ピーマン 米油 小麦粉 トマト缶 チリパウダー</p>	<p>わかめサラダ わかめ キャベツ きゅうり ごま ちりめんじゃこ 米油 ごま油 砂糖</p> <p>なし </p> <p>牛乳</p>	<p>ごはん 精白米</p> <p>梅肉あえ きゅうり キャベツ 梅干し</p> <p>肉じゃが 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん 米油 砂糖</p> <p>みそ汁 豆腐 油揚げ ねぎ わかめ みそ</p> <p>牛乳</p>	<p>ピタパン ひよこ豆 ごま にんにく レモン果汁 クミン パセリ</p> <p>コロッケ 豚肉 じゃがいも たまねぎ でんぶん パン粉 米油</p> <p>肉団子スープ チキンボール たまねぎ じゃがいも にんじん なす トマト パセリ</p> <p>牛乳</p>
6	7	8	9 重陽の節句	10	
豚肉の栄養について知る	神奈川県産のかぼちゃを味わう	季節の食品秋なすを味わう	重陽の節句について知り、菊を味わう	じゃがいもの産地について知る	
<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>豚丼の具 豚肉 たまねぎ ごぼう しめじ しらたき しょうが 米油 砂糖</p>	<p>黒パン 精白米 米粒麦</p> <p>かぼちゃのシチュー 豚肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん こまつな 米油 バター 米粉 牛乳 豆乳 脱脂粉乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>麻婆なす なす 豚肉 にんにく しょうが ねぎ 赤・緑ピーマン 米油 みそ 砂糖 でんぶん トウバンジャン テンメンジャン</p>	<p>粟ごはん 精白米 粟</p> <p>魚のしょうがあんかけ マンダイ しょうが でんぶん 砂糖</p>	<p>丸パン じゃがいも パセリ</p> <p>ハンバーグ和風ソース 卵とトマトのスープ 豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉 でんぶん えのきたけ ねぎ しょうが 砂糖</p>	
13	14	15 郷土料理	16	17 食育の日	
栄養満点丼の具について知る	季節の果物ぶどうを味わう	熊本県の郷土料理を味わう	香辛料の効果について知る	季節の食品を献立に使用するよさを知る	
<p>はいがごはん はいが米</p> <p>栄養満点丼の具 豚肉 にんじん こまつな しょうが にんにく しらたき ひじき ごま 砂糖 ごま油</p>	<p>はいがパン チーズ じゃがいも たまねぎ コーン パセリ 米油 バター</p> <p>豚肉のトマト煮 豚肉 いんげん豆 たまねぎ トマト ピーマン にんにく オリーブ油</p>	<p>高菜めし はいが米 高菜漬 ちりめんじゃこ ごま ごま油</p> <p>タイピーエン うずら卵 えび いか 豚肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ はるさめ ごま油 でんぶん</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>秋なすカレー 豚肉 なす じゃがいも たまねぎ にんじん しょうが にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>さんまのかば焼き さんま 米油 でんぶん 砂糖 ごま</p>	
20	21 行事食 	22	23	24	
敬老の日 	十五夜に豆を味わうことを知る	プルーンの栄養について知る		長野県の長寿料理を味わう	
	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>さばの塩焼き さば</p>	<p>食パン いんげん豆 ベーコン にんじん キャベツ トマト缶 たまねぎ にんにく パセリ マカロニ</p> <p>ツナサンドの具 まぐろ油漬 チーズ たまねぎ きゅうり 米油 砂糖</p>	<p>ミネストローネ いんげん豆 ベーコン にんじん キャベツ トマト缶 たまねぎ にんにく パセリ マカロニ</p> <p>プルーンの甘煮 ドライプルーン オレンジジュース</p> <p>牛乳</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>凍り豆腐の炒り煮 凍り豆腐 豚肉 にんじん ねぎ 砂糖 米油 でんぶん</p>	
27	28	29 国際理解	30	9月の「食育の日」献立	
牛乳の加工品について知る	旬の食品もどりかつおについて知る	イタリアの料理を味わう 	ひじきの栄養について知る	<p>9月の「食育の日」献立</p> <p>主食＊はいがごはん：胚芽を残し、食物繊維やビタミンが豊富なごはんです。 主菜＊さんまのかば焼き：旬のさんまを油で揚げてから、甘辛のたれをからませます。 副菜＊磯香あえ：のり磯の香りを味わいます。 汁物＊沢煮焼：沢煮とは「具だくさん」という意味があります。 飲み物＊牛乳：カルシウムの補給源です。</p>	
<p>チーズパン キャベツ きゅうり</p> <p>カレーピーズシチュー 豚肉 だいず チーズ じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく 米油 小麦粉 マーガリン</p>	<p>麦ごはん 精白米 米粒麦</p> <p>かつおのごまみそあえ かつお 凍り豆腐 しょうが でんぶん ごま みそ 米油</p>	<p>ぶどうパン スバゲティ いか えび ベーコン トマト たまねぎ なす ピーマン にんにく パン粉 オリーブ油</p> <p>ペスカトーレ りんご・みかん・ぶどう・もも缶 アセロラジュース 砂糖 寒天</p> <p>牛乳</p>	<p>はいがごはん はいが米</p> <p>豚肉と切干し 豚肉 ちくわ 切干しだいこん しらたき にんじん しょうが ごま 米油 砂糖</p>		