

日 曜日	献立名	材 料 名			
		(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの	
4 月	ごはん 牛乳	豚肉と野菜のオイスター炒め かぼちゃの蒸しシューマイ わかめとしいたけのスープ	米 キャノーラ油 ごま油	キャベツ チンゲン菜 いんげん ごぼう 玉葱 人参 きくらげ わかめ しいたけ	豚肉 南瓜シューマイ (南瓜・大豆) 牛乳
5 火	ごはん 牛乳	チキンライス れんこんサラダ フルーツポンチ	米 胡麻クリーミドレッシング	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン しめじ ホールトマト 蓮根 キャベツ ムキ枝豆 人参 りんごゼリー ぶどうゼリー みかん	鶏肉 4種豆 (白インゲン豆・赤インゲン豆 ・インゲン豆・エジプト豆) 牛乳
7 木	ごはん 牛乳	油淋鶏風 春雨と竹輪の中華風和え 小松菜のスープ	米 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 緑豆春雨 砂糖	おろし生にんにく おろし生しょうが 白ネギ キュウリ わかめ 小松菜 人参	鶏肉 ちくわ 牛乳
8 金	めん 牛乳	ツナと野菜の和風スパゲティ さつまいものサラダ バナナ	スパゲティ キャノーラ油 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	玉葱 法蓮草 キャベツ 人参 コーン パナナ	シーチキン 牛乳
11 月	ごはん 牛乳	鶏肉のごま照り焼き 根菜のみそ煮 法蓮草と麩のすまし汁	米 砂糖 ごま いらいごま キャノーラ油 里芋 麩	ごぼう いんげん 法蓮草 人参	鶏肉 味噌 牛乳
12 火	ごはん 牛乳	白身魚の天ぷら オクラとさつま揚げの和え物 大根とうす揚げのみそ汁	米 小麦粉 キャノーラ油 砂糖	オクラ えのき茸 人参 大根 青葱	ホキ骨なし さつま揚げ うす揚げ 味噌 牛乳
14 木	パン 牛乳	鶏肉のデミグラスソースからめ ポテトとブロッコリーのサラダ はちみつレモンゼリー	食パン キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ はちみつレモンゼリー	玉葱 ブロッコリー キャベツ ミックスベジタブル	鶏肉 牛乳
15 金	さつまいもときのこのごはん 牛乳	豚しゃぶと野菜のおかかポン酢 わかめと麩のみそ汁	米 麩 さつまいも 砂糖	キャベツ 蓮根 いんげん 玉葱 キュウリ 赤ピーマン わかめ 青葱 しめじ 人参	豚肉 花かつお 味噌 うす揚げ 牛乳
19 火	ごはん 牛乳	中華丼 野菜コロッケ みかん缶	米 片栗粉 野菜コロッケ キャノーラ油	白菜 法蓮草 たけのこ 玉葱 人参 干しいたけ きくらげ コーン きぬさや みかん	豚肉 いか 牛乳
21 木	めん 牛乳	わかめと厚焼き玉子のうどん レモンハーブチキン 野菜サラダ ももゼリー	うどん キャノーラ油 イタリアンドレッシング ももゼリー	わかめ 青葱 キャベツ ごぼう グリーンアスパラ 人参 黄ピーマン	厚焼たまご レモンハーブチキン 牛乳
22 金	ごはん 牛乳	あじフライ マカロニとブロッコリーのサラダ 南瓜と麩のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マカロニ マヨネーズ 麩	ブロッコリー 玉葱 人参 コーン 南瓜 青葱	アジ骨なし 味噌 牛乳
25 月	ごはん 牛乳	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンスパ 法蓮草のスープ	米 マヨネーズ キャノーラ油 スパゲティ	パセリ 玉葱 ピーマン 法蓮草 人参	鶏肉 牛乳
26 火	ごはん 牛乳	鮭の塩焼き 小松菜と白菜のごま和え さつま汁	米 キャノーラ油 砂糖 いらいごま さつまいも こんにゃく	白菜 小松菜 人参 ごぼう 青葱	鮭骨なし うす揚げ 味噌 牛乳
28 木	パン 牛乳	チキンカツ 南瓜のサラダ キャベツとしめじのスープ	ドッグパン 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 マヨネーズ	南瓜 玉葱 キュウリ キャベツ しめじ 人参 青葱	鶏肉 牛乳
29 金	ごはん 牛乳	白身魚の煮付け 法蓮草ともやし竹輪和え バナナ	米 砂糖 片栗粉 いらいごま	おろし生しょうが 法蓮草 緑豆もやし 人参 コーン パナナ	ホキ骨なし ちくわ 牛乳

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月」(十五夜)の日に行われます。

これは旧暦の8月15日で、新暦では9月の中旬ごろになります。昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。

“月見だんご”や“里芋”“ススキ”など田畑で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。

へいせい29ねん  
9がつ

《きゅうしょくこんだてひょう》



すまうらようちえん

				1(金)
				<しぎょうしき>
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
ぶたにくとやさいのおいすたーいため かぼちゃのむししゅーまい わかめとしいたけのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう	ちきんらいす れんこんさらだ ふるーつぽんち ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	ゆーりんちーふう はるさめとちくわのちゅうかふうあえ こまつなのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう	つなとやさいのわふうすばけてい さつまいものさらだ ばなな ぎゅうにゅう
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
とりにくのごまてりやき こんさいのみそに ほうれんそうとふのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	しろみざかなのてんぷら おくらとさつまあげのあえもの だいこんとうすあげのみそしる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	とりにくのでみぐらすそーすからめ ほてととぶろっこりーのさらだ はちみつれもんぜりー ぱん ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶとやさいのおかかほんすかけ わかめとふのみそしる さつまいもときのこのごはん ぎゅうにゅう
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
<けいろうのひ>	ちゅうかどん やさいころっけ みかんかん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	わかめとあつやきたまごのうどん れもんはーぶちきん やさいさらだ ももぜりー ぎゅうにゅう	あじふらい まかろにとぶろっこりーのさらだ かぼちゃとふのみそしる ごはん ぎゅうにゅう
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
とりにくのまよねーすやき いたりあんすば ほうれんそうのすーぷ ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき こまつなとはくさいのごまあえ さつまじる ごはん ぎゅうにゅう	<おべんとうのひ>	ちきんかつ かぼちゃのさらだ きゃべつとしめじのすーぷ ぱん ぎゅうにゅう	しろみざかなのにつけ ほうれんそうともやしちくわあえ ばなな ごはん ぎゅうにゅう