

9月

きゅうしよくこんだてひょう

黄：おもにエネルギーのもとになる食品(穀類、いも、油脂、さとう、種実類)

赤：おもに体をつくるもとになる食品(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：おもに体の調子をととのえるもとになる食品(野菜、果物、きのこ類)

1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)				8日(火)			
コッペパン	ぶたにくのカレーふうみやき	とりにく(小)の スープに	なしのコンポート	ごはん	ぶたにくのあまからやき	ごもくじる	かぼちゃのいとこに	ごはん	けいにく(も)のてりやき	とうがんのみそしる	なすのそぼろいため	ごはん	チキンレバーカツ	ケチャップに	キャベツのバジルふうみサラダ	こくとうパン	とうふローフ	ようふうに	きゅうりのサラダ
ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 緑 ビーマン	赤 けいにく(小) 料理用白ワイン	緑 なし(豊水) 黄 さとう	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく 緑 たまねぎ	赤 うすあげ(冷) 緑 キャベツ	赤 あずき(ドライパック) 緑 かぼちゃ	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(も)も皮無 りょうりしゅ	赤 うすあげ(冷) とうがん	赤 ぶたひきにく なす	ぎゅうにゅう	赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油	赤 ぶたにく じゃがいも	緑 黄 キャベツ 黄 さとう	緑 黄 キャベツ 黄 さとう	赤 黄 ツナ 黄 じゃがいもでん粉	赤 けいにく(小) 料理用白ワイン	緑 黄 きゅうり 黄 さとう
みかん ジャム	しお こしょう(粗挽) カレー粉 黄 めんじつゆ	緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水	こめず みず ※塩		緑 ビーマン りょうりしゅ 黄 さとう こいくちしょうゆ	緑 にんじん 緑 えのきたけ 赤 わかめ(乾) しお うすくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 みず	黄 さとう みりん うすくちしょうゆ だしこんぶ けずりぶし みず		黄 さとう みりん こいくちしょうゆ	緑 オクラ 緑 にんじん 緑 えのきたけ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 水	緑 黄 ビーマン 黄 しょうが 黄 めんじつゆ さとう こいくちしょうゆ			緑 黄 たまねぎ 黄 にんじん 黄 トマト缶 黄 グリンピース(冷) 黄 めんじつゆ 黄 さとう しお こしょう ローレル ケチャップ チキンブイヨン みず	黄 黄 しお 黄 ワインビネガー 黄 うすくちしょうゆ 黄 バジル 黄 めんじつゆ	ケチャップ	赤 とうふ 赤 だいず 赤 たまねぎ 赤 さとう 赤 しお 赤 こいくちしょうゆ	赤 黄 ベーコン 赤 黄 じゃがいも 赤 黄 キャベツ 赤 黄 にんじん 赤 黄 さんどまめ(冷) 赤 黄 めんじつゆ 赤 黄 しお 赤 黄 こしょう 赤 黄 ローレル 赤 黄 うすくちしょうゆ 赤 黄 チキンブイヨン 赤 黄 みず	黄 黄 しお 黄 ワインビネガー 黄 うすくちしょうゆ 黄 めんじつゆ
			エネルギー 620kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.7g 糖質 73.4g				エネルギー 552kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.5g 糖質 77.9g				エネルギー 557kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.9g 糖質 75.0g				エネルギー 706kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.5g 糖質 82.1g				エネルギー 615kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.9g 糖質 66.8g

9日(水)				10日(木)				11日(金)				14日(月)				15日(火)			
ごはん	マーボーなす	ツナともやしの いためもの	やきさつまいもの かんみつけかけ	ごはん	たにんどん	ささみとキャベツの いためもの	だいふくまめの にも	ミニコッペパン	オイスターソース やきそば	やきかぼちゃの ごまだれかけ	ようなし(缶)	ごはん	けいにく(小)のおこうじやき	さつまいものみそしる	ぎゅううひじきそぼろ	コッペパン	ぎゅううにく(小)のこうみやき	トマトのスー スパゲッティ	ぼうチーズ
ぎゅうにゅう	赤 ぎゅううひきにく 赤 ぶたひきにく	赤 ツナ 緑 ブラックマツペもやし	黄 さつまいも 黄 めんじつゆ	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅううにく りょうりしゅ	赤 ささみ油漬け 緑 キャベツ	赤 だいふくまめ 黄 さとう	ぎゅうにゅう	赤 黄 ぶたにく 黄 ちゅううかめん	緑 黄 かぼちゃ 黄 めんじつゆ	緑 ようなし缶	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(も)も皮無 赤 たまねぎ	黄 さつまいも 赤 うすあげ(冷)	赤 緑 ぎゅううひきにく しそ	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅううにく 緑 ビーマン	赤 赤 けいにく(小) ベーコン	赤 赤 ぼうチーズ
	緑 たまねぎ	緑 コーン(冷)	黄 さとう		赤 けいらん(液卵)	黄 めんじつゆ	しお		黄 めんじつゆ	黄 ねりごま			しおこうじ	緑 キャベツ	赤 ひじき	ぎゅうにゅう	料理用白ワイン	黄 スパゲッティ	
	緑 なす 緑 にんじん 緑 ビーマン 緑 しょうが 緑 めんじつゆ 黄 トウバンジャン しお こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 黄 じゃがいもでん粉 みず	黄 めんじつゆ しお こしょう こいくちしょうゆ	しお こいくちしょうゆ みず		緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 あおねぎ 黄 さとう みりん しおこうじ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 赤 けずりぶし 赤 みず	しお うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ みず		緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 にら 緑 しょうが 緑 にんにく 緑 めんじつゆ しお こしょう こいくちしょうゆ デンメンジャン オイスターソース	黄 さとう こいくちしょうゆ みず				緑 にんじん 緑 ブラックマツペもやし 緑 あおねぎ 赤 あかみそ 赤 しろみそ 赤 にぼし 赤 みず	黄 めんじつゆ さとう みりん うすくちしょうゆ	ぎゅうにゅう	しお こしょう(粗挽) オールスパイス ウスターソース 黄 めんじつゆ	緑 たまねぎ 緑 トマト 緑 にんじん 緑 パセリ 緑 にんにく 黄 オリーブあぶら しお こしょう チキンブイヨン みず ※塩	エネルギー 682kcal たんぱく質 32.8g 脂質 27.1g 糖質 71.1g
			エネルギー 628kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.2g 糖質 85.4g				エネルギー 573kcal たんぱく質 24.9g 脂質 16.9g 糖質 77.1g				エネルギー 570kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.3g 糖質 65.4g				エネルギー 588kcal たんぱく質 26.3g 脂質 15.8g 糖質 81.2g				

16日(水)				17日(木)				18日(金)				24日(木)				25日(金)														
ごはん	ひとくちがんとさとい ものみそしる	ぎゅううにくとやさい のいためもの	みたらしだんご	ごはん	えいようたつぷり トマトカレー	ツナマヨふう きゅうりいため	れいとうみかん	こくとうパン	あかうおのレモン ソース	スープに	ベーコンとさんどまめ のソテー	ごはん	ハヤシライス		グリーンアスパラガス とコーンのサラダ	こくとうパン	カレーマカロニグラタン	スープ	おうとう(缶)											
ぎゅうにゅう	赤 けいにく(小) 黄 さといも	赤 ぎゅううにく 緑 しょうが	黄 しらたまだんご 黄 さとう	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅううにく 黄 じゃがいも	赤 ツナ 緑 きゅうり	緑 みかん(冷)	ぎゅうにゅう	赤 あかうお 黄 さとう	赤 けいにく(小) 料理用白ワイン	赤 ベーコン さんどまめ(冷)	ぎゅうにゅう	赤 ぎゅううにく 料理用白ワイン	黄 じょうしんこ みず	緑 黄 グリーンアスパラガス 緑 コーン	ぎゅうにゅう	赤 けいにく(小) 黄 マカロニ(米粉)	赤 ぶたにく 料理用白ワイン	緑 おうとう(缶)											
	赤 ひとくちがんと 緑 たまねぎ 緑 ビーマン 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 あかみそ 赤 けずりぶし 赤 みず	緑 キャベツ 緑 たまねぎ 黄 めんじつゆ しお こいくちしょうゆ	黄 こいくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉 みず		緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 トマトかん 緑 むきえだまめ(冷) 緑 コーン(冷) 緑 にんにく 緑 マッシュルーム水煮 黄 めんじつゆ 黄 トマトビュレ カレーこ しお ローレル カレールウの素(米粉) みず	黄 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ 黄 ノンエッグドレッシング			しお こしょう(粗挽) ワインビネガー レモン(果汁) 水	黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム水煮 黄 めんじつゆ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず	緑 コーン(冷) 黄 めんじつゆ しお こしょう		黄 じゃがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 グリンピース(冷) 緑 セロリ 緑 マッシュルーム水煮 緑 めんじつゆ 黄 ケチャップ トマトビュレ しお こしょう ローレル デミグラスソース(米粉) トンカツソース ウスターソース チキンブイヨン	黄 さとう しお ワインビネガー めんじつゆ		緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム水煮 黄 めんじつゆ こしょう カレー粉 ウスターソース カレールウの素(米粉) 黄 じょうしんこ みず	黄 じゃがいも 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 パセリ しお こしょう チキンブイヨン みず ※塩	エネルギー 620kcal たんぱく質 24.0g 脂質 16.4g 糖質 90.8g			エネルギー 664kcal たんぱく質 23.8g 脂質 20.4g 糖質 89.4g			エネルギー 588kcal たんぱく質 31.7g 脂質 20.0g 糖質 62.5g			エネルギー 607kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.7g 糖質 85.6g			エネルギー 628kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.8g 糖質 77.6g

28日(月)				29日(火)				30日(水)												
ごはん	やきとり	みそしる	ひじきのいために	ごはん	すぶた	ちゅうかみそスープ	やきのり	コッペパン	ぎゅううにくの デミグラスソースに	ウインナーのスープ	きゅうりのピクルス									
ぎゅうにゅう	赤 けいにく(大)	赤 ぶたにく	赤 うすあげ(冷)	ぎゅうにゅう	赤 ぶたにく(角)	赤 けいにく(小)	赤 やきのり(袋)	ぎゅうにゅういちご ジャム	赤 ぎゅううにく	赤 ウインナー(カット)	緑 きゅうり									
	緑 しろねぎ 緑 しょうが 黄 めんじつゆ 黄 さとう みりん こいくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉	緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 こまつな(冷) 緑 えのきたけ 赤 あかみそ 赤 しろ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 みず	緑 にんじん 赤 ひじき 黄 めんじつゆ 黄 さとう こいくちしょうゆ 赤 だしこんぶ 赤 けずりぶし 赤 みず		緑 しょうが りょうりしゅ こいくちしょうゆ 黄 じゃがいもでん粉 黄 なたね油 緑 たまねぎ 緑 たけのこ(水煮) 緑 にんじん 黄 ビーマン 黄 めんじつゆ 黄 さとう しお こめず こいくちしょうゆ ケチャップ みず	緑 チンゲンサイ 緑 ブラックマツペもやし 緑 しいたけ(乾) しお うすくちしょうゆ 赤 あかみそ 赤 ちゅうかスープのもと みず			緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 にんにく 緑 マッシュルーム水煮 しお こしょう(粗挽) デミグラスソース(米粉) ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン みず	黄 じゃがいも 緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 パセリ しお こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン みず		黄 さとう しお ワインビネガー うすくちしょうゆ								
			エネルギー 562kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.7g 糖質 78.4g				エネルギー 588kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.7g 糖質 78.9g				エネルギー 591kcal たんぱく質 26.3g 脂質 20.9g 糖質 67.4g									

9月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

【なし】

なしは夏(なつ)のおわりから秋(あき)にかけてが旬(しゅん)です。

この時期(じき)のなしは、みずみずしくて、あまく、おいしいです。

食(た)べたときの「しゃりしゃり」とした食感(しょっかん)は、石細胞(いしさいぼう)によるものです。

ちゅうしゅうのめいげつ

おつきみ

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜(じゅうごや)」ともいいます。

十五夜は、昔(むかし)の8月15日のことで、今年(ことし)は9月25日です。

この日は、秋(あき)のきれいな月(つき)をながめながら、食べ物(たべもの)がたくさんとれたことに「ありがとう」と感謝(かんしゃ)する日です。

月見の日(ひ)には、「いも」や「だんご」をそなえ、お月見(おつきみ)をします。

</

9月旬(しゅん)の食材(しょくざい)

【なし】

なしは夏(なつ)のおわりから秋(あき)にかけてが旬(しゅん)です。

この時期(じき)のなしは、みずみずしくて、あまく、おいしいです。

食(た)べたときの「しゃりしゃり」とした食感(しょっかん)は、石細胞(いしさいぼう)によるものです。

ちゅうしゅうのめいげつ おつきみ

中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜(じゅうごや)」ともいいます。

十五夜は、昔(むかし)の8月15日のことで、今年(ことし)は9月25日です。

この日は、秋(あき)のきれいな月(つき)をながめながら、食べ物(たべもの)がたくさんとれたことに「ありがとう」と感謝(かんしゃ)する日です。

月見の日(ひ)には、「いも」や「だんご」をそなえ、お月見(おつきみ)をします。