

日・曜	1日(金)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)
献立名	米粉パン 牛乳 ツナサラダ みそラーメン ヨーグルト	ごはん 牛乳 いわしフライ そうめん汁 胚芽ふりかけ	味付パン 牛乳 鶏の照焼き 豆と根菜のトマト煮	ごはん 牛乳 肉シューマイ マーボー豆腐	ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜炒め けんちん汁	コッペパン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜 春雨スープ	きのこごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら キャベツのゆかり和え 豆乳汁	コッペパン 牛乳 秋なすのミートスパゲティ れんこんサラダ	ごはん 牛乳 いか天の南蛮漬け すいとん(みそ)	ごはん 牛乳 チキンカツ ほうれん草のごまあえ きんぴらごぼう ゼリー ひじきの佃煮	米粉パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー コーンクリームスープ	米粉パン 牛乳 つくね串 やきそば フルーツかん
材料名および使用量 (g)	* 米粉パン 1個 黄	米 70 黄	* 味付パン 1個 黄	米 70 黄	米 70 黄	* 規格パン 1個 黄	あつという米 50 黄	* 規格パン 1個 黄	米 70 黄	米 70 黄	* 米粉パン 1個 黄	* 米粉パン 1個 黄
	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	アルファ化もち米 15 黄	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤	* 牛乳 1本 赤
	ツナ水煮 15 赤	* (冷)いわしフライ 1個 赤	* (冷)鶏照焼き 1個 赤	* (冷)肉シューマイ 2個 赤	* (冷)白身魚フライ 1個 赤	* (冷)ミンチカツ 1個 赤	水 115	* スパゲティ(ハーフ) 30 黄	* (冷)いか天ぷら 1個 赤	* (冷)チキンカツ 1個 赤	(冷)ハンバーグ 1個 赤	* (冷)つくね串 2本 赤
	キャベツ 20 緑	油 3 黄	豚肉 20 赤	(冷)カット豆腐 60 赤	* タルタルソース 1個 黄	油 3 黄	鶏肉 12 赤	豚ひき肉 15 赤	油 5 黄	油 3 黄	さとう 1.5 黄	* (冷)ポークやきそば 70 黄
	きゅうり 10 緑	鶏肉 10 赤	(冷)ミックスピーンズ 25 赤	豚ひき肉 15 赤	油 3 黄	トンカツソース 1袋	エリンギ 5 緑	たまねぎ 20 緑	ねぎ(葉ねぎ) 3 緑	ケチャップソース 1袋 緑	* しょうゆ(濃口) 3	豚肉 8 赤
	にんじん 5 緑	* (冷)きんし卵 10 赤	れんこん 20 緑	にんにく 0.3 緑	チキンフランクカット 5 赤	キャベツ 30 緑	しめじ 10 緑	なす 20 緑	酢 3	(冷)ほうれん草 30 緑	* しょうゆ(濃口) 3	鶏肉 35 緑
	* 和風ドレッシング 1個 黄	* 手延そうめん(乾) 5 黄	ごぼう 20 緑	ごま油 0.5 黄	チンゲン菜 20 緑	(冷)スイートコーン 8 緑	えのきたけ 5 緑	青ピーマン 8 緑	さとう 3 黄	ごま(すりごま) 1 黄	水 6	にんじん 10 緑
	* (冷)中華めん 60 黄	たまねぎ 10 緑	にんじん 10 緑	なす 10 緑	キャベツ 20 緑	にんじん 8 緑	干しいたけ 1 緑	トマトケチャップ 15 緑	* しょうゆ(濃口) 1.5	* しょうゆ(うす口) 0.5	でんぷん 0.3 黄	青ピーマン 5 緑
	豚肉 10 赤	にんじん 7 緑	たまねぎ 45 緑	たまねぎ 20 緑	油 0.5 黄	春雨 6 黄	(冷)スクールちくわ 10 赤	ウスターソース 1	* (冷)すいとん 20	豚肉 15 赤	(冷)ブロッコリー 25 緑	油 0.5 黄
	キャベツ 20 緑	干しいたけ 0.3 緑	トマト水煮(缶) 10 緑	にんじん 10 緑	塩 0.4	鶏肉 8 赤	にんじん 10 緑	* 粉チーズ 2 赤	油あげ(薄あげ) 5 赤	ごぼう(せん切り) 20 緑	塩 0	こしょう 0
	たまねぎ 30 緑	ねぎ 4 緑	トマトケチャップ 6 緑	たけのこ水煮 15 緑	こしょう 0	はくさい 15 緑	酒 2	スープストック 2	にんじん 5 緑	こんにやく(突き) 10 黄	鶏肉 10 赤	ミックスフルーツ缶 50 緑
	にんじん 7 緑	油あげ(薄あげ) 7 赤	さとう 1 黄	干しいたけ 1 緑	鶏肉 8 赤	にんじん 10 緑	* しょうゆ(うす口) 4	油 1 黄	だいこん 15 緑	にんじん 15 緑	たまねぎ 40 緑	寒天缶 40 黄
	(冷)スイートコーン 10 緑	(冷)ほうれん草 10 緑	スープストック 2	ねぎ 3 緑	(冷)カット豆腐 20 赤	たまねぎ 10 緑	だしの素 1	塩 0	ごぼう(さががき) 5 緑	たけのこ水煮 20 緑	にんじん 20 緑	
	ねぎ 5 緑	だしパック 2	ウスターソース 1	トウバンジャン 0.5	油あげ(薄あげ) 5 赤	えのきたけ 5 緑	* 牛乳 1本 赤	こしょう 0	ねぎ 5 緑	さとう 2 黄	(冷)スイートコーン 10 緑	
	* ラーメンスープ(ちゃんぽん) 5	* しょうゆ(うす口) 3		* しょうゆ(濃口) 1	里芋 20 黄	たけのこ水煮 10 緑	* (冷)ししゃも天ぷら 2尾 赤	れんこん 25 緑	だしパック 2	* しょうゆ(うす口) 3	クリームコーン(缶) 30 緑	
	みそ 2 赤	塩 0.5		* 中華スープの素 0.8	だいこん 20 緑	スープストック 3	油 3 黄	にんじん 5 緑	みそ 9 赤	だしの素 1	(冷)ほうれん草 10 緑	
	赤みそ 1 赤	* 胚芽ふりかけ 1袋		赤みそ 3 赤	にんじん 15 緑		キャベツ 30 緑	きゅうり 5 緑		みりん(本みりん) 1	* 牛乳 30 赤	
	ごま油 0.5 黄			さとう 1 黄	こんにやく(突き) 8 黄		湯 0	* しょうゆ(うす口) 1		油 0.5 黄	* クリームシチューの素 8 黄	
	塩 0.01			でんぷん 2 黄	ねぎ 4 緑		ゆかり(乾) 0.6 緑	さとう 0.1 黄		(冷)アセロラゼリー 1個 緑	油 0.5 黄	
	こしょう 0.01				* しょうゆ(うす口) 4		豚肉 10 赤	だしの素 0.3		* しそ味ひじき 8 赤	こしょう 0	
* ヨーグルト 1個 赤				だしパック 2		油あげ(薄あげ) 5 赤	* ドレッシング(ごま) 1袋 黄					
				塩 0		ごぼう(さががき) 5 緑						
						はくさい 30 緑						
						にんじん 5 緑						
						ねぎ 5 緑						
						みそ 9 赤						
						豆乳(調整) 15 赤						
						だしパック 2						

赤: 赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	20日(水)	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立名	カレーライス 牛乳 海藻サラダ チーズ	ごはん 牛乳 さばの照り煮 煮込みおでん	バターパン 牛乳 春巻き 八宝菜	ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 高野豆腐と野菜の旨煮 豆乳プリン	コッペパン 牛乳 大豆チョコ オムレツ 肉団子と野菜のうま煮	チキンライス 牛乳 コロッケ ゆでブロッコリー わかめスープ	三色丼 牛乳 みそ汁 月見ゼリー	コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢あん 鶏ごぼうスープ 味付小魚
材料名および使用量 (g)	米(麦ごはん) 70黄 豚肉 15赤 じゃがいも 50黄 たまねぎ 40緑 にんじん 20緑 * 粉チーズ 2赤 * スキムミルク 2赤 * カレールウ(日産) 6黄 * カレールウ(ハウス) 6黄 ウスターソース 3 油 0.5黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)かまぼこ(細切り) 10赤 海藻ミックス(乾燥) 0.5赤 キャベツ (冷)ブロッコリー 20緑 * 和風ドレッシング 1個黄 * 角チーズ 1個赤	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)さばの照り煮 1切赤 鶏肉 (冷)スクールちくわ 15赤 (冷)ミニ絹あげ 20赤 じゃがいも 40黄 こんにやく(板) 30黄 にんじん 10緑 だいこん 60緑 さとう 3黄 みりん(本みりん) 1 酒 1 * しょうゆ(濃口) 6 だし(素) 1 水 25	* バターパン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)中華春巻 1個赤 油 2黄 豚肉 15赤 (冷)むきえび 10赤 (冷)カットいか 10赤 キャベツ 40緑 はくさい 20緑 にんじん 15緑 たまねぎ 20緑 たけのこ水煮 10緑 干しいたけ 1緑 * 中華スープの素 2 油 1黄 酒 1 でんぷん 2黄 塩 0 こしょう 0	米 70黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)鶏唐揚げ 2個赤 油 3黄 こまつな 30緑 高野豆腐 角切 7赤 にんじん 15緑 干しいたけ 0.7緑 (冷)スクールちくわ 5赤 だし(素) 1 さとう 2黄 * しょうゆ(うす口) 3 (冷)豆乳プリン 1個黄	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 * 大豆チョコ 1袋黄 * (冷)プレーンオムレツ 1個赤 トマトケチャップ 6緑 (冷)ミートボール 20赤 キャベツ 30緑 たまねぎ 20緑 にんじん 5緑 たけのこ水煮 5緑 干しいたけ 0.5緑 * 中華スープの素 3 * しょうゆ(うす口) 2 でんぷん 2黄 水 0	あつという米 40黄 アルファ化もち米 10黄 水 115 鶏肉 15赤 (冷)グリーンピース 3緑 (冷)スイートコーン 8緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 トマトケチャップ 12緑 * チキンコンソメ 1 油 1黄 * 牛乳 1本赤 * (冷)コロッケ 1個黄 油 4黄 トンカツソース 1袋 (冷)ブロッコリー 20緑 豚肉 10赤 カットわかめ (冷)カット豆腐 30赤 キャベツ 10緑 にんじん 10緑 えのきたけ 5緑 たけのこ水煮 10緑 スープストック 3 塩 0 こしょう 0	米(麦ごはん) 70黄 鶏ひき肉 40赤 しょうが 0.7緑 酒 3 さとう 4黄 * しょうゆ(濃口) 3 油 0.5黄 (冷)ほうれん草 30緑 * しょうゆ(うす口) 2 ごま油 0.8黄 * (冷)スクランブルエッグ 20赤 * 牛乳 1本赤 (冷)カット豆腐 20赤 油あげ(薄あげ) 5赤 だいこん 20緑 にんじん 5緑 えのきたけ 10緑 ねぎ 5緑 みそ 9赤 だしパック 2 (冷)月見ゼリー 1個黄	* 規格パン 1個黄 * 牛乳 1本赤 (冷)肉団子の甘酢 2個赤 鶏肉 15赤 (冷)カット豆腐 30赤 たまねぎ 20緑 ごぼう(さががき) 10緑 にんじん 10緑 チンゲン菜 5緑 きくらげ・乾 0.5緑 油 0.5黄 * しょうゆ(うす口) 5 * 中華スープの素 0.5 こしょう 0 塩 0 味付小魚 1個赤
一人一食当たりの平均給与栄養量	<p>エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.9 g しじつ 22.7 g カルシウム 356 mg てつ 2.8 mg ビタミンA 307 μg ビタミンB1 0.45 mg ビタミンB2 0.55 mg ビタミンC 24 mg</p>							
エネルギー/たんぱく質/脂質	654kcal 27.2g 22.5g	671kcal 25.8g 23.8g	654kcal 24.8g 26.2g	699kcal 24.8g 26.2g	658kcal 24.5g 27.9g	652kcal 22.5g 25.8g	659kcal 26.2g 20.1g	649kcal 30.6g 24.1g

赤: 赤色の食品... 体をつくるもとになるもの 黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの 緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *: アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)



ここ数年、地震や大雨などの大きな災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、災害が起きた場所はもちろん、その他の場所でも生活に必要な物が手に入りにくくなります。命を守るために水と食品は必要になります。日ごろから、自分や家族に必要な水や食品を多めに備蓄しておく、もしもの時に安心です。



水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげられる効果もあります。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

買い足す → 食べる

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

毎年9月は『健康増進普及月間』です。健康な心と体をつくるためには、普段の食事が大切となり、食べすぎや不規則な食事を続けていると、肥満や病気につながります。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか?

食生活をチェック!

- 1日3食、規則正しく食べている
- 腹8分目を心がけている
- 毎食、野菜を食べている
- 塩分のとり過ぎに気をつけている
- お菓子はとり過ぎないようにしている
- 1日1回は家族そろって食事をしている

野菜はたっぷり、塩分は控えめを心がけましょう!

家族や仲間と食事をすることで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心を育みます。