



月	火	水	木	金	土
		1 五目沖繩そば 南瓜サラダ 果物  【赤】棒かまぼこ、豚かた、ロース、昆布(色紙切り)、豆乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】沖繩そば、油、マヨネーズ、胚芽米、アマランサス、いりごま、砂糖 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パイン缶、干しぶどう、果物	2 わかめごはん ミヌダル 花型トマト キャベツサラダ ソーメン汁 果物  【赤】豚ロースかに風味かまぼこ、ハム、ロース、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、黒ゴマ、三温糖、そうめん、さつま芋 【緑】ミニトマト、キャベツ、もやし、人参、オクラ、果物	3 麦ご飯 魚フライタルタルソース 茄子みそ炒め 白菜コンスープ 果物  【赤】白身魚、卵、豚・ひき肉、豆乳、焼きのり 【黄】胚芽米、麦、アマランサス、小麦粉、パン粉、油、三温糖 【緑】玉ねぎ、バセリ、根菜、ねぎ、なす、青ピーマン、人参、白菜、しめじ、コーンクリーム、果物、梅干し、しそ	4 からし菜のチャーハン ウチナーみそ汁 果物  【赤】ベーコン、網えび、豚肉、かまぼこ、沖繩豆腐、プロセスチーズ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、油、ごま油、切りこんにやく 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、もやし、オクラ、冬瓜、果物
		6 秋野菜カレー フルーツヨーグルトサラダ 小松菜と竹輪のすまし汁	7 さつま芋ご飯 サンマの蒲焼風 花形トマト ブロッコリーおかか和え わかめスープ 果物  【赤】豚・肩ロース、ヨーグルト、焼き竹輪、しらす干し 【黄】胚芽米、麦、アマランサス、油、さつま芋、マシュマロ、食パン(8枚切り) 【緑】人参、玉ねぎ、なす、しめじ、ぶなしめじ、りんご、バナナ、パイン缶、みかん缶、小松菜、野菜ジュース	8 食パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ 果物  【赤】鶏・もも、焼き竹輪、豆乳、豚挽肉、焼きのり 【黄】食パン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、胚芽米、アマランサス 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも缶、黄色い、白菜、果物、んにく	9 ハンダマご飯 沖繩風煮つけ さつまいものレモン煮 花麩とオクラのすまし汁 果物  【赤】ワインナー、豚三枚肉又は肩ロース、生昆布、生揚げ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、三温糖、いりごま、こんにやく、三温糖、さつま芋、花麩、薄力粉、油 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、大根、レモン汁、オクラ、果物
13 きびご飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜入り夏野菜のサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 果物  【赤】豚・肩ロース、ハム、カットわかめ、油揚げ、豆乳 【黄】胚芽米、きび、アマランサス、片栗粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも、さつま芋、芋蕨、タピオカ、黒砂糖、油 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、冬瓜、オクラ、コーン、果物	14 梅ジャコご飯 高野豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜のみそ汁 果物  【赤】ちりめん雑魚、刻み昆布、高野豆腐、豚・ロース、赤肉、生、カットわかめ、豆乳、もずく、かつお缶、削り節 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、小麦粉、揚げ油、三温糖、油、薄力粉 【緑】生姜、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、人参、ねぎ、果物	15 五目沖繩そば 南瓜サラダ 果物  【赤】棒かまぼこ、豚かた、ロース、昆布(色紙切り)、豆乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、削り節 【黄】沖繩そば、油、マヨネーズ、胚芽米、アマランサス、いりごま、砂糖 【緑】もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、南瓜、パイン缶、干しぶどう、果物	16 わかめごはん ミヌダル 花型トマト キャベツサラダ ソーメン汁 果物  【赤】豚ロースかに風味かまぼこ、ハム、ロース、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、黒ゴマ、三温糖、そうめん、さつま芋 【緑】ミニトマト、キャベツ、もやし、人参、オクラ、果物	17 麦ご飯 魚フライタルタルソース 茄子みそ炒め 白菜コンスープ 果物  【赤】白身魚、卵、豚(茹で)、豚・ひき肉、豆乳、焼きのり 【黄】胚芽米、麦、アマランサス、小麦粉、パン粉、油、三温糖 【緑】玉ねぎ、バセリ、根菜、ねぎ、なす、青ピーマン、人参、白菜、しめじ、コーンクリーム、果物、梅干し、しそ	18 からし菜のチャーハン ウチナーみそ汁 果物  【赤】ベーコン、網えび、豚肉、かまぼこ、沖繩豆腐、プロセスチーズ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、油、ごま油、切りこんにやく 【緑】玉ねぎ、人参、からし菜、もやし、オクラ、冬瓜、果物
20 敬老の日  	21 さつま芋ご飯 サンマの蒲焼風 花形トマト ブロッコリーおかか和え わかめスープ 果物  【赤】さんま、切り身、削り節、カットわかめ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、きび、紅芋、さつま芋、薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、ごま油 【緑】生姜、ミニトマト、ブロッコリー、コーン、人参、ねぎ、果物	22 食パン 鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 白菜のコンソメスープ 果物  【赤】鶏・もも、焼き竹輪、豆乳、豚挽肉、焼きのり 【黄】食パン、バター、三温糖、じゃがいも、マヨネーズ、胚芽米、アマランサス 【緑】玉ねぎ、トマト、人参、きゅうり、もも缶、黄色い、白菜、果物、んにく	23 秋分の日  	24 コーヤの混ぜご飯 鮭の塩焼焼き カラフルポテトサラダ 切り干し大根と生椎茸のみそ汁 果物  【赤】豚・三枚肉(茹で)、鮭、切り身、ハム、油揚げ、油抜き、ゆで、豆乳、焼きのり 【黄】米(はいが精米)、油、三温糖、じゃが芋、砂糖、ゆかり、アマランサス 【緑】コーヤ、人参、ごぼう、干椎茸、きゅうり、コーン缶、レタス、サニーレタス、葉、生、切り干し大根、ねぎ、果物	25 白菜のあんかけ丼 竹輪の磯辺焼き もずくと豆腐のスープ 果物  【赤】豚もも、竹輪、あおのり、もずく、絹ごし豆腐、豆乳 【黄】米(はいが精米)、アマランサス、油、片栗粉、ごま油、アマランサス 【緑】白菜、人参、玉ねぎ、青梗菜、ねぎ、果物
27 きびご飯 豚肉とパインの炒め 冬瓜入り夏野菜のサラダ じゃが芋と油揚げのみそ汁 果物  【赤】豚・肩ロース、ハム、カットわかめ、油揚げ、油抜き、ゆで、豆乳 【黄】胚芽米、きび、片栗粉、調合油、ごま油、砂糖、じゃがいも、さつま芋、芋蕨、タピオカ、黒砂糖、油 【緑】玉ねぎ、青ピーマン、人参、パインアップル(缶詰)、冬瓜、オクラ、コーン缶、果物	28 梅ジャコご飯 高野豆腐のオランダ煮 豚肉と野菜のマリネ 冬瓜のみそ汁 果物  【赤】ちりめん雑魚、刻み昆布、高野豆腐、豚・ロース、赤肉、生、カットわかめ、豆乳、もずく、かつお缶、削り節 【黄】米、きび、小麦粉、揚げ油、三温糖、油、薄力粉 【緑】茹でオクラ、キャベツ、きゅうり、人参、トマト(添え)、冬瓜、果物、んにく	29 ナポリタンスパゲッティ ひじきと竹輪のサラダ サラダ菜スープ 果物  【赤】豚・肩ロース、ベーコン、ひじき、焼き竹輪、豆乳、ツナ缶、焼きのり 【黄】スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖、米(はいが精米)、アマランサス 【緑】たまねぎ(よく炒める)、人参、青ピーマン、トマト缶、ホール、んにく、きゅうり、サラダ菜、生しいたけ、コーン缶、根菜、ねぎ、バセリ、果物	30 ハンダマご飯 沖繩風煮つけ さつまいものレモン煮 花麩とオクラのすまし汁 果物  【赤】ワインナー、豚三枚肉又は肩ロース、生昆布、生揚げ、豆乳 【黄】胚芽米、アマランサス、三温糖、いりごま、こんにやく、三温糖、さつま芋、花麩、薄力粉、油 【緑】ハンダマ、人参、きゅうり、大根、レモン汁、オクラ、果物	9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食でけい、自身	

【赤】血や肉・骨となる  
 【黄】熱や力となる  
 【緑】体の調子を整える

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。

献立作成者  
 栄養士 上原りつ

