

# 9月幼児給食献立表

令和8年度  
蟹江町給食センター

| 日 曜 | こんだてめい                                                                           | ち・く・ほねになるもの<br>(あかいり)                                          | 体の調子をとのえるもの<br>(みどりいろ)                                                    | はたらく力になるもの<br>(きいろ)                      | 備考                                   | おやつ                                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 火 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>ポテトサラダ<br>アセロラゼリー                                                | 牛乳<br>おさかなソーセージ<br>ささみオイルづけ<br>とうもろこし                          | だけのごきりぼしだいこん きくらげ ねぎ<br>にんじん しょうが<br>ほうろく とうもろこし だまねぎ ぼししいだけ<br>アセロラ(ゼリー) | アルファーマイもろこし だまねぎ<br>じゃがいも マヨネーズ(卵なし)     | 防災の日<br>★印の食材は、非常食やローリングストックできる食材です。 | ミニメロンパン<乳卵不使用><br>(米粉のまあるいパン<br>&りんごジャム)                                        |
| 2 水 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのハヤシライス<br>レモン汁<br>りんごサラダ                                     | 牛乳<br>きゅうり<br>とりこ<br>とりにく                                      | だまねぎ にんじん マッシュルーム だまねぎ<br>レモン汁<br>キャベツ えだまめ あかピーマン                        | むぎごはん<br>あぶら じゃがいも こめこのハヤシライス<br>あぶら さとう |                                      | しろせんべい<br>(いしやきいもふうわがし)<br>にゅうさんきんいんりょう<br><ヤクルト> (お茶)<br>ファイバーヨーグルト<br><鉄分プラス> |
| 3 木 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>さけとぎゅうりのまぜごはんのぐ<br>かぼちゃのきくらげ<br>とうもろこし                           | 牛乳<br>さけとぎゅうり<br>ぶたにく<br>とりにく がんもどき はんぺん                       | きゅうり とうもろこし<br>かぼちゃ だまねぎ<br>とうがん (ちさん) にんじん ぼししいだけ ねぎ                     | ごはん<br>パンこ さとう こむぎこ あぶら<br>じゃがいも かたくりこ   |                                      | (りんごゼリー)                                                                        |
| 4 金 | 牛乳<br>ドックパン<br>セルフレック (やきそば)<br>フランスパン<br>かんてんポンチ<br>おにぎり (鶏五目)<br>ひとくちゼリー (洋ナシ) | 牛乳<br>ぶたにく ちくわ けまりぶし あおのり<br>フランスパン<br>かんてん<br>とりにく かまめしのもと のり | キャベツ にんじん ベにしょうが<br>みかん もも レモンがじゅう<br>ようなし(ゼリー)                           | ドックパン<br>やきそば あぶら<br>さとう<br>ごはん<br>さとう   |                                      | つぶせんべい (2枚)<br>(おほしさませんべい) <ほしっこ><br>パン・牛乳                                      |

9月1日は、防災の日にあわせて、いざという時の食事を考えてみませんか？

## 9月1日は防災献立です！

ライフラインが1週間以上止まることも予想される中、「食べられるか」ではなく「生き延びる」ための食事を、普段から考えることが大切です。

非常備蓄食に合わせて、普段食べている「乾物」「缶詰」「レトルト食品」を利用して、栄養バランスのとれた美味しい食事を作ることができます。

ローリングストックご活用ください！

ポテトサラダ

☆ささみほぐし身

☆ポテトフレック

アセロラゼリー

☆ゼリー

中華風炊き込みおこわ

☆アルファ化米

☆おさかなソーセージ

☆切干大根

☆きくらげ

みどり

豆腐とわかめのスープ

☆豆腐 (長期保存可能品有)

☆若布

☆干しいたけ

☆とうもろこし

☆うずら卵

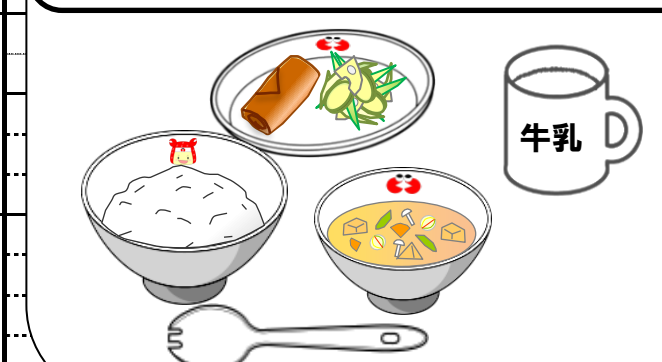
|      |                                                                                                                                         |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                             |       |                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------|
| 7 月  | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>あけふたのみぞがらめ<br>ぶくじんあえ<br>けんちんじゅ<br>牛乳<br>ごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>ぶたにく みそ<br>とりにく とうふ<br>牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが グリーンピース<br>キャベツ きゅうり だいこん (ちさん) うり なす<br>れんこん しょうが なたまめ あおしそ<br>だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ<br>しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ ねぎ<br>こまつな (ちさん) もやし きく | ごはん<br>こめこ かたくりこ あぶら さとう<br>さとう<br>ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>しつたまごどん<br>こめこのハヤシライス かたくりこ<br>あぶら こむぎこ こめこ さとう |       | ムースエクレア<幼児、職員><br>(ぶどうゼリー) <乳児、除去>                     |
| 8 火  | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | ぎゅうにゅうパン<br>(米粉のまあるいパン<br>&いちごジャム)                     |
| 9 水  | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    | 重陽の節句 | あまからせんべい<減塩>3個<br>(うずやきせんべい) (2枚)<br>オレンジスムージー<マンゴー入り> |
| 10 木 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | おこめとモモのタルト<br><乳卵不使用><br>(マスカットゼリー)                    |
| 11 金 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | こくさんみかんゼリー                                             |
| 12 土 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | パン・牛乳                                                  |
| 13 日 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | むらさきいもまんじゅう<br>(いちごゼリー)                                |
| 14 月 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | れんにゅういちごパン<br>(米粉のまあるいパン<br>&りんごジャム)                   |
| 15 火 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | ぶどうヨーグルト<br>(ぶどうゼリー)                                   |
| 16 水 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | スイートコーンおかし<br>(こつぶじゃがあられ)                              |
| 17 木 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | フレッシュマスカットゼリー                                          |
| 18 金 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    | 誕生会   | パン・牛乳                                                  |
| 19 土 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | パン・牛乳                                                  |
| 20 日 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ                                                | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ                              | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ                                                              | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら                                                                    |       | パン・牛乳                                                  |

9月30日(水)  
中央アジア:キルギス

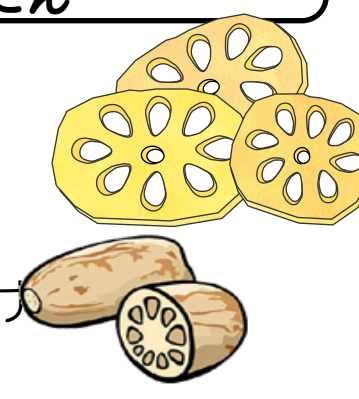
## アジア・アジアパラ献立 (ラグマン)

WWF 未来の食材50  
れんこん

## 18日食育献立



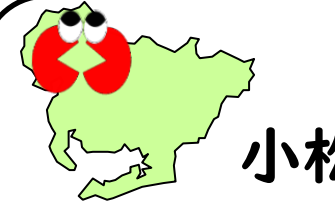
今月は、キルギスやウズベキスタンで親しまれている「ラグマン」を提供します。  
ラグマンは、お野菜やお肉たっぷりのトマトベースの麺料理です。  
キルギスはもともと遊牧民族であったため、羊や馬などの肉料理や、小麦粉から作るパンや麺がよく食べられています。  
ラグマンと同じようにトマトベースのスープをご飯にかけて食べる「ガンファン」という料理もあり、シンプルな味付けが特徴です。今日のラグマンは「そうめん」を麺として使っています。



|      |                                                                                          |                                                                       |                                                                                                                      |                                                                          |       |                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|
| 21 月 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | ドーナツ<br>(あまなつゼリー)                   |
| 22 火 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | おはぎ                                 |
| 23 水 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら | 十五夜献立 | パン・牛乳                               |
| 24 木 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | いちごクレープ<乳卵不使用><br>(パイゼリー)           |
| 25 金 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | こたりのちぎりパン<br>(米粉のまあるいパン<br>&いちごジャム) |
| 26 土 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | なしゼリー<スマイルゼリー>                      |
| 27 日 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | なしゼリー<スマイルゼリー>                      |
| 28 月 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | なしゼリー<スマイルゼリー>                      |
| 29 火 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | なしゼリー<スマイルゼリー>                      |
| 30 水 | 牛乳<br>ちゅうごはん<br>めばるのにつけ<br>にくじゃが<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>しつたまごどん<br>かぼちゃのしる<br>いかパスタ<br>さつあえ | 牛乳<br>めばる<br>ぶたにく はんぺん<br>ささみオイルづけ<br>牛乳<br>とりにく かまぼこ あぶらあげ<br>いか あおさ | しょうが<br>にんじん だまねぎ こんにゃく さやいんげん<br>きゅうり とうもろこし<br>にんじん だまねぎ マッシュルーム グリーンピース<br>えだまめ かぼちゃ<br>キャベツ だいこん しめじ ほうれんそう だまねぎ | ごはん<br>さとう かたくりこ<br>じゃがいも あぶら さとう<br>マカロニ マヨネーズ (卵なし)<br>アルファベットマカロニ あぶら |       | なしゼリー<スマイルゼリー>                      |

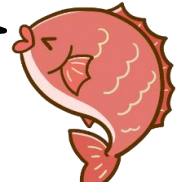
## 「あいち食の健康チャレンジ」

8月31日(やさいの日)から1か月間は「あいち食の健康チャレンジ」強化月間です。  
愛知県では、「若い世代・働き盛り世代」をターゲットに、食に関する施設等と連携して継続的な食生活改善をサポートする取り組みを行っています。  
「野菜たっぷり、塩分控えめ、外食でも健康に」を毎日の食事で意識してみよう。  
「野菜」…1日350g食べることが理想です。カット野菜や作り置きを使うと便利です。  
「減塩」…具沢山スープの利用やラーメンの汁は半分残すなど、毎日少しずつ意識して、継続することが大切です。  
「外食」…主食、副食のバランスを大切に。外食でも野菜・減塩に気をつけましょう。



愛知県産 使用予定食材  
小松菜、三つ葉、大豆、蓮根(30日)  
大根(7日)、冬瓜、うずら卵、鶏肉(25日)

おさかなチャレンジデー  
28日 さんま(秋刀魚)



食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。