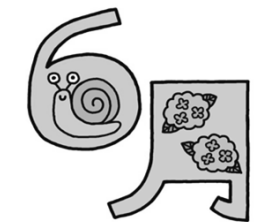


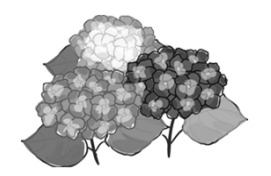
日	1・15	2・16	3・17	4・18	5・19	6・20	8・22
曜日	月	火	水	木	金	土	月
献立名	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 ★いんげんマヨサラダ オクラとしめじのみそ汁	ちゃんぽん麺 ブロッコリーとチーズのサラダ 果物(バナナ)	枝豆ごはん タラの和風あかけ 金平ごぼろ 小松菜と豆腐のすまし汁	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜のサラダ 人参となすのみそ汁 果物(夏みかん)	ごはん 牛肉のカレー炒め ほうれん草ののり和え 油揚げと大根のみそ汁	ごはん ポーケチャップ かぼちゃの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁	中華丼 小松菜のナムル えのきとチンゲン菜のスープ
材料名	白米 鶏肉 厚揚げ 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん いんげん ツナ マヨネーズ 醤油 砂糖 塩 スキムミルク オクラ しめじ 天然だし(昆布・かつお) みそ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 太もやし コーン 赤かまぼこ ちゃんぽんスープ みりん ごま油 ブロッコリー ミックスチーズ 醤油 砂糖 塩 油 バナナ	白米 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 塩 タラ 酒 塩 片栗粉 玉ねぎ 人参 えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 片栗粉 ささがきごぼろ れんこん 赤パプリカ 白ごま ごま油 醤油 砂糖 酒 みりん 小松菜 絹ごし豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 鶏肉 しょうが にんにく 人参 醤油 砂糖 酒 みりん 油 片栗粉 チンゲン菜 ミニトマト 酢 塩 醤油 砂糖 塩 油 人参 なす 天然だし(昆布・かつお) みそ 夏みかん	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 エリンギ カレー粉 醤油 砂糖 酒 塩 油 ほうれん草 人参 きざみのり 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 油揚げ 大根 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン コーン ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酒 油 かぼちゃ グリーンピース クリンシ(昆布・かつお) 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 玉ねぎ わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 鶏肉 人参 白菜 冬瓜 冬瓜 むきえび 中華だし 醤油 砂糖 塩 酒 みりん 片栗粉 ごま油 シヤンタン 小松菜 人参 太もやし ごま油 白ごま 醤油 砂糖 塩 酢 えのき チンゲン菜 中華だし 白ごま 醤油 塩 みりん シヤンタン
副食	みたらしまカカロニ、麦茶 マカロニ 醤油 砂糖 片栗粉 麦茶	お茶漬け風おにぎり、麦茶 白米 お茶漬けわかめ煮 麦茶	さつまい芋蒸しパン、牛乳 うどん 小麦粉 砂糖 塩 ベーキングパウダー さつまい芋 牛乳	焼うどん、麦茶 うどん 人参 玉ねぎ 小松菜 醤油 油 本だし 麦茶	手作りゼリー、牛乳 ぶどうジュース 砂糖 イプアガー 牛乳	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	プレーンクッキー、牛乳 小麦粉 砂糖 油 牛乳
栄養価	幼児 482kcal 乳児 396kcal 蛋白15.5g 脂質13.0g 塩分1.9g	幼児 493kcal 乳児 394kcal 蛋白18.0g 脂質6.8g 塩分2.1g	幼児 543kcal 乳児 434kcal 蛋白14.4g 脂質6.6g 塩分1.9g	幼児 574kcal 乳児 459kcal 蛋白14.0g 脂質21.5g 塩分2.0g	幼児 562kcal 乳児 450kcal 蛋白12.6g 脂質18.8g 塩分1.8g	幼児 545kcal 乳児 436kcal 蛋白15.8g 脂質11.9g 塩分1.9g	幼児 688kcal 乳児 550kcal 蛋白19.7g 脂質21.7g 塩分1.9g
A	★いんげんの和風サラダ (マヨネーズなし)						
日	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	29	30
曜日	火	水	木	金	土	月	火
献立名	クリームスパゲティ ブロッコリーのサラダ 果物(りんご)	ごはん 牛肉のトマト煮 キャベツのサラダ 人参とベーコンのスープ	カレーライス チンゲン菜とハムのサラダ フルーツポンチ	ごはん サクのムニエル風 ほうれん草のごま和え ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のおかか和え 椎茸と青ねぎのすまし汁	ごはん ハンバーグおろしポン酢 花野菜サラダ キャベツとじゃが芋のスープ	★どどめせ サワラの塩焼き もやしとかにかまのサラダ 冬瓜とオクラのみそ汁 【岡山県郷土料理】
材料名	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ 人参 ほうれん草 クリームシチュールー スキムミルク コンソメ 牛乳 小麦粉 ブロッコリー 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 りんご	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 いんげん ホールトマト キャベツ ケチャップ コンソメ 砂糖 塩 にんにく 片栗粉 油 キャベツ 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 ベーコン コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ	白米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレーウ ソース ケチャップ 砂糖 小麦粉 油 スキムミルク チンゲン菜 ローズハム 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 黄桃缶 みかん缶 寒天ゼリー 砂糖	白米 サク 塩 酒 人参 小麦粉 油 パセリ ほうれん草 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん ひじき 人参 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 人参 黄桃缶 絹ごし豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 人参 なす 人参 黄パプリカ ソース みりん しょうが にんにく 醤油 砂糖 酒 ごま油 小松菜 人参 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 人参 椎茸 青ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 人参 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく 大根おろし ポン酢 醤油 砂糖 みりん ブロッコリー カリフラワー ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 キャベツ じゃが芋 コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ	白米 醤油 砂糖 酢 塩 鶏肉 ちくわ 人参 ささがきごぼろ 椎茸 きヌサヤ 醤油 砂糖 錦糸卵 サワラ 塩 酒 太もやし かにかま 人参 酢 醤油 砂糖 塩 油 冬瓜 オクラ 天然だし(昆布・かつお) みそ
副食	※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 ごま油 きな粉 人参 ニラ ミックスチーズ 醤油 本だし 麦茶	マカロニきな粉、麦茶 マカロニ きな粉 人参 砂糖 本だし 麦茶	塩焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ チンゲン菜 本だし 油 塩 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット) 牛乳	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イプアガー 牛乳	麺ラスク、牛乳 麺 バター 砂糖 牛乳
栄養価	幼児 537kcal 乳児 430kcal 蛋白16.0g 脂質12.2g 塩分1.9g	幼児 574kcal 乳児 459kcal 蛋白14.0g 脂質21.7g 塩分1.9g	幼児 593kcal 乳児 474kcal 蛋白14.4g 脂質13.2g 塩分2.1g	幼児 448kcal 乳児 358kcal 蛋白16.5g 脂質10.2g 塩分2.1g	幼児 521kcal 乳児 417kcal 蛋白19.3g 脂質12.7g 塩分1.8g	幼児 552kcal 乳児 442kcal 蛋白17.3g 脂質13.4g 塩分1.7g	幼児 575kcal 乳児 460kcal 蛋白21.8g 脂質14.8g 塩分2.1g
A							★どどめせ (錦糸卵なし)



今月の郷土料理は、岡山県です！

**★どどめせ**  
炊き込みご飯の中に酸っぱくなったどぶろく(にがり酒)が入ってしまい、それを食べてみると、とてもおいしくて「どぶろくめし」を作ることになりました。やがてなまって「どどめせ」と呼ばれるようになったそうです。その後、どぶろくの代わりに酢を混ぜたばら寿司を作ることになりました。どどめせは「備前ばら寿司」の元祖と呼ばれています。

**★鯖**  
春から夏にかけて産卵のため瀬戸内海に大量に鯖が押し寄せきて、今の時期が旬の魚です。古くから新鮮な魚卵や白子とともに食べられてきました。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
※★印はアレルギー除去食対象です。  
※アレルギー-B-Cは別紙メニューになります。

※9日の副食は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白梅缶を含む)となり、栄養価は以下になります。  
幼児：583kcal、蛋白16.7g、脂質16.1g、塩分2.0g  
乳児：466kcal、蛋白13.4g、脂質12.9g、塩分1.6g