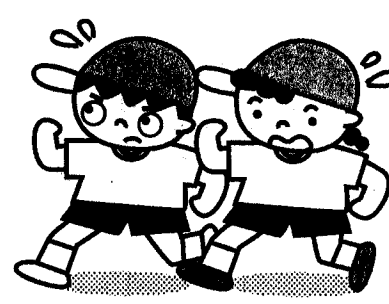

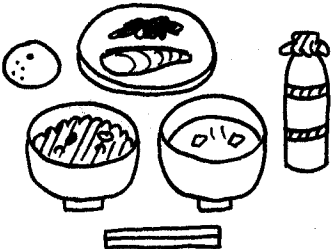

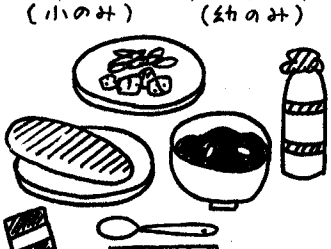

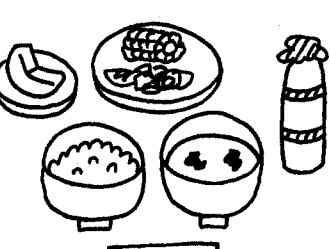
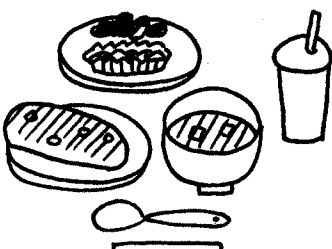

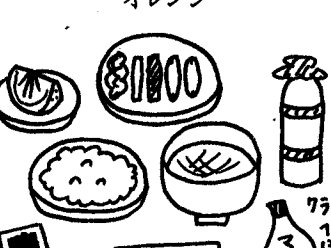

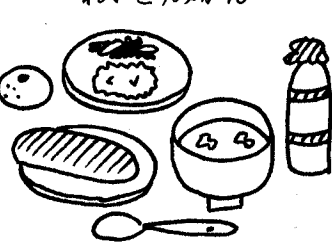
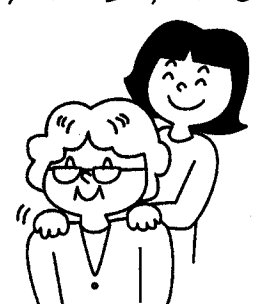
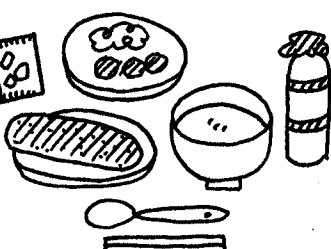
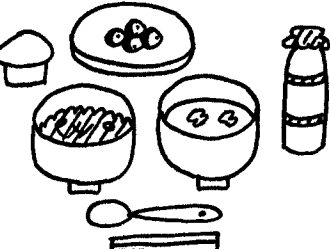


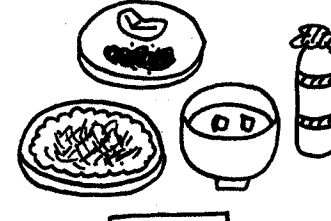
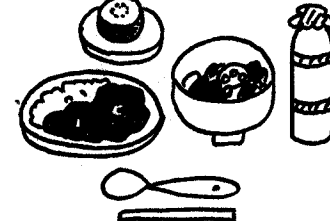

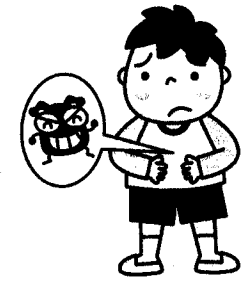


月			火			水			木			金					
<p><b>もうすぐ運動会</b> しっかり栄養と休養をとりましょう。</p> <p>9月に入ってもまだまだ暑い日が続いています。運動会の練習でたくさん汗をかきますし、夏の疲れも出る頃です。家庭でも栄養と休養をしっかりととり、元気に運動会の日を迎えたいですね。</p> <p>水分をしっかりとって、 バランスの良い食事を!</p> 												1			2		
												<p>にがっき しぎょうしき</p> 			<p>まめまめごはん れいとうみかん さけのごまみそやき ほうれんそうとえのきのあえもの ゆばのすましる ぎゅうにゅう</p> 		
5			6			7			8			9					
<p>ごはん ぎゅうにゅう とりにくのカシューナッツいため パンサンスー ほしブルー チンゲンサイのスープ</p> 			<p>コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカーン あげじゃが ごぼうのごまマヨあえ マーシャルピーンズ リンゴミニゼリー (小のみ) (幼のみ)</p> 			<p>ひやしうどん ぎゅうにゅう おにぎり こえびのいそべあげ ブロッコリーのごまあえ</p> 			<p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあげのにくみそいため ゆでとうもろこし なし わかめとたまごのスープ</p> 			<p>アップルパン はっこうにゅう じゃがいものマヨネーズやき ほうれんそうとハムのソテー ミネストラスープ</p> 					
12			13			14			15			16					
<p>ごはん ぎゅうにゅう さつまあげ じゃこピーマン さといもとえのきのおつゆ おつきみデザート</p> 			<p>こくとうパン ぎゅうにゅう とりさきみのピザやき ごぼうのカレーいため まめとやさいのスープ ヨーグルト</p> 			<p>てまきずし ぎゅうにゅう ひやしそうめんじる オレンジ</p> 			<p>ごはん ぎゅうにゅう なすのあげぎょうぎ ちんげんさいのかにあんかけ はるさめスープ だいがくいも</p> 			<p>コッペパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ。はくさいスープ こまつなとソーセージのソテー れいとうみかん</p> 					
19			20			21			22			23					
<p>けいろうのひ</p> 			<p>くろごまパン れいとうマンゴー ミートボールのケチャップいため キャベツとコーンのソテー かぼちゃポタージュ ぎゅうにゅう</p> 			<p>わかめごはん ぎゅうにゅう はんべんのこがねやき きりぼしだいこんのもの きのこのみそしる やさいジュース</p> 			<p>ぎゅうにくとまめやしのごはん ピリカラきゅうり レタスとたまごのスープ とうにゅうデザート ぎゅうにゅう</p> 			<p>しゅうぶんのひ</p> 					
26			27			28			29			30					
<p>うんどうかい だいきゅう</p> 			<p>うんどうかい よびび</p> 			<p>ツナずしごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる なし</p> 			<p>シーフードカレーライス ぎゅうにゅう わかめサラダ キウイフルーツ</p> 			<p>うんどうかい だいきゅう</p> 					

月 火 水 木 金

9月は食中毒の多い季節です



料理を長時間常温でおかない  
冷蔵庫を過信しない(チェックをこまめに) つめすぎない  
まな板、包丁はそのつどきれいに洗う(肉・魚用は別に)  
調理の前はよく手を洗う  
前日に作ったものはかならず加熱する

とくに気をつけましょう  
さしみ 生卵  
肉は生で食べないように

2 ぎゅうにゅう  
豆まめごはん 50 赤  
さけ 50 赤  
青ねぎ 5 緑  
白米 12 赤  
マヨネーズ 2 黄  
白ごま 2 黄  
練りごま 1 黄  
酒 0.5  
自然塩 0.2  
米白絞油 0.5 黄  
ゆばのすまし汁  
にんじん 5 赤  
糸かまぼこ 5 赤  
みつば 5 緑  
カットゆば 2 赤  
刻み昆布 0.5 緑  
けずり節 1.5  
淡口しょうゆ 4.5  
みりん 2  
煮干しだし 0.1 赤  
でんぶん 2 黄  
冷凍みかん 1個 緑

5 ごはん(S) ぎゅうにゅう  
鶏肉のカシューナッツ炒め  
鶏もも肉 30 赤  
じゃがいも 30 黄  
カシューナッツ 5 黄  
パプリカ 10 緑  
濃口しょうゆ 3  
2.5  
パンサンデー  
さつまいも 20 緑  
にんじん 15 緑  
焼豚 5 赤  
焼豆腐 4 黄  
干しいたけ 1 緑  
レモン果汁 3.5  
淡口しょうゆ 1 緑  
ごま油 1 黄  
みりん 0.6  
酒 0.5  
洋からし 0.2  
千レブルーン 1個 緑

6 コッペパン ぎゅうにゅう  
チリコンカーン  
大豆 15 赤  
豚ひき肉 20 赤  
カットマト 35 緑  
玉葱 30 緑  
にんじん 20 緑  
パセリ 0.7 緑  
にんにく 0.3 緑  
赤ワイン 4  
バター 2 黄  
濃口しょうゆ 1.5  
自然塩 0.8  
チリパウダー 0.3  
ナツメグ 0.2  
パプリカ 0.1 緑  
コンスターチ 0.1  
とんこつ 4 黄  
マーシャルピーンズ  
小学校のみ 1個 黄  
リンゴミニゼリー  
幼稚園のみ 1個 緑

7 おにぎり ぎゅうにゅう  
冷やしうどん 120 黄  
干しわかめ 1 緑  
淡口しょうゆ 2 緑  
濃口しょうゆ 6  
けずり節 4  
だし昆布 0.5  
水 45  
おにぎり用のり 1/2枚 緑  
小えびの磯辺揚げ  
むさび 50 赤  
小麦粉 7 黄  
でんぶん 2 黄  
山芋ピューレ 2 黄  
ベーキングパウダー 0.1  
青のり 0.1 緑  
酒 2.5  
自然塩 0.3  
こしょう 0.1  
米白絞油 4 黄  
プロコリーのごま和え  
プロコリー 40 緑  
淡口しょうゆ 2  
みりん 2  
煮干しだし 0.1  
白ごま 2 黄

8 ごはん(S) ぎゅうにゅう  
ナスと厚揚げの肉みそ炒め  
ナス 80 緑  
厚揚げ 15 赤  
豚ひき肉 10 赤  
白ねぎ 10 緑  
土しらが 1 緑  
にんにく 0.3 緑  
米白絞油 3 黄  
濃口しょうゆ 3  
赤みそ 6 赤  
酒 4  
砂糖 4 黄  
ごま油 0.5 黄  
でんぶん 1 黄  
わかめと卵のスープ  
豆腐 20 赤  
鶏卵 10 赤  
にんじん 5 緑  
白ねぎ 5 緑  
土しらが 1 緑  
土しらが 1 緑  
だしがらスープ 10  
淡口しょうゆ 4  
ごま油 0.5 黄  
自然塩 0.2  
でんぶん 2 黄  
ゆでとうもろこし 1/4個 緑

9 アップルパン ほっこうにゅう  
ジャガイモのマヨネーズ焼き  
じゃがいも 60 黄  
玉葱 25 緑  
ポークファンク 20 赤  
ホールコーン 10 緑  
パセリ 1 緑  
マヨネーズ 15 黄  
バター 1 黄  
自然塩 0.3  
こしょう 0.1  
ほうれん草とハムのソーテー  
ほうれん草 40 緑  
チキンハム 10 赤  
米白絞油 0.5 黄  
自然塩 0.2  
ミネストラスープ  
キャベツ 20 緑  
玉葱 5 緑  
カットマト 15 緑  
にんじん 10 緑  
セロリ 5 緑  
さやいんげん 5 緑  
にんにく 0.1 緑  
チキンブイヨン 10  
淡口しょうゆ 1  
自然塩 0.8  
オリーブ油 0.5 黄  
こしょう 0.1

12 ごはん(M) ぎゅうにゅう  
さつま揚げ  
しりしり豆腐 25 赤  
白身魚すりみ 20 赤  
いわしすりみ 15 赤  
にんじん 5 緑  
ごぼう 5 緑  
青じょう 2 緑  
土しらが 2 緑  
梅肉 2 緑  
でんぶん 2 黄  
米白絞油 4 黄  
里芋とえのきのおつゆ  
冷凍里芋 40 黄  
えのきたけ 10 緑  
土しらが 0.6 緑  
けずり節 3  
だし昆布 0.5  
淡口しょうゆ 4  
みりん 2  
自然塩 0.2  
でんぶん 2 黄  
刻みのり 0.4 緑  
じゃこピーマン  
ピーマン 20 緑  
ちりめんじゃこ 8 赤  
酒 2  
白ごま 1 黄  
みりん 0.5 緑  
土しらが 0.5 緑  
濃口しょうゆ 0.5 黄  
米白絞油 2 黄

13 黒糖パン ぎゅうにゅう  
鶏ささみのピザ焼き  
鶏ささみ肉 40 赤  
白ワイン 1  
自然塩 0.2  
こしょう 0.1  
玉葱 20 緑  
カットマト 10 緑  
ごぼうのカレー炒め  
ごぼう 20 緑  
牛ひき肉 5 赤  
土しらが 0.5 緑  
濃口しょうゆ 2  
みりん 1.5  
でんぶん 0.5 黄  
米白絞油 0.5 黄  
カレー粉 0.3  
煮干しだし 0.3  
砂糖 0.2 黄  
ヨーグルト 1個 赤

14 すしごはん(S) ぎゅうにゅう  
手巻さずし(具)  
卵クワック 40 赤  
ホースティック 15 赤  
にんじん 15 緑  
きゅうり 30 緑  
ツナフレーク 15 赤  
土しらが 0.4 緑  
みりん 1  
砂糖 1 黄  
淡口しょうゆ 0.9  
手巻さずし 7枚 緑  
マヨネーズ クラス1本 黄  
冷やしめん汁  
素麺 15 黄  
にんじん 5 赤  
青ねぎ 3 緑  
干しいたけ 1 緑  
けずり節 3  
淡口しょうゆ 5  
みりん 1.5  
自然塩 0.3  
水 30  
オレンジ 1/4個 緑

15 ごはん(S) ぎゅうにゅう  
なすの揚げきょうざ  
なす 30 緑  
豚ひき肉 15 赤  
土しらが 0.5 緑  
にんにく 0.5 緑  
濃口しょうゆ 0.2  
自然塩 0.5  
でんぶん 1 黄  
ごま油 2 黄  
米白絞油 4 黄  
春雨スープ  
練豆腐 5 黄  
にんじん 5 緑  
青ねぎ 5 緑  
きくらげ 1 緑  
土しらが 0.5 緑  
だしがらスープ 10  
淡口しょうゆ 3  
ごま油 2  
自然塩 0.5  
ごま油 0.5 黄  
鶏卵 0.1  
でんぶん 2 黄  
大芋いも  
さつまいも 56 黄  
砂糖 0.4 黄  
はちみつ 4 黄  
濃口しょうゆ 0.4  
黒ごま 0.3 黄  
米白絞油 3.2 黄

16 コッペパン ぎゅうにゅう  
ひじきコロッケ  
じゃがいも 70 黄  
玉葱 15 緑  
鶏ひき肉 10 赤  
にんじん 5 緑  
芽ひじき 1.5 緑  
淡口しょうゆ 2.5  
砂糖 2 黄  
ごま油 0.2 黄  
こしょう 0.1  
パン粉 10 黄  
鶏卵 7 赤  
小麦粉 3.5 黄  
牛乳 2 赤  
米白絞油 4 黄  
白菜スープ  
白菜 50 緑  
にんじん 5 緑  
しめじ 5 緑  
パセリ 0.5 緑  
土しらが 0.5 緑  
にんにく 0.2 緑  
チキンブイヨン 10  
淡口しょうゆ 2  
自然塩 0.5 黄  
オリーブ油 0.5 黄  
こしょう 0.1  
冷凍みかん 1個 緑

19 敬老の日  
しりしり豆腐 25 赤  
白身魚すりみ 20 赤  
いわしすりみ 15 赤  
にんじん 5 緑  
ごぼう 5 緑  
青じょう 2 緑  
土しらが 2 緑  
梅肉 2 緑  
でんぶん 2 黄  
米白絞油 4 黄

20 黒ごまパン ぎゅうにゅう  
ソーホールのケチャップ炒め  
合鴨ボール 35 赤  
玉葱 10 緑  
カットマト 10 緑  
トマトケチャップ 7  
濃厚ソース 1  
米白絞油 1 黄  
キャベツとコーンのソーテー  
キャベツ 35 緑  
ホールコーン 10 緑  
パセリ 0.5 緑  
バター 1 黄  
自然塩 0.2  
こしょう 0.1  
かぼちゃポタージュ  
かぼちゃ 30 緑  
玉葱 10 緑  
にんじん 10 緑  
セロリ 5 緑  
パセリ 1 緑  
牛乳 20 赤  
ポタージュの素 5 黄  
バター 1 黄  
自然塩 0.7  
こしょう 0.1  
とんこつ 8  
冷凍マンゴー 1袋 緑

21 わかめごはん(S) ぎゅうにゅう  
はんべんの黄金焼き  
はんべん 35 赤  
鶏卵 20 赤  
青ねぎ 3 緑  
白みそ 2 赤  
パン粉 1 赤  
でんぶん 0.5 黄  
切り干し大根の煮物  
切干大根 5 緑  
薄揚げ 5 赤  
にんじん 7 緑  
淡口しょうゆ 3  
みりん 2  
砂糖 0.2 黄  
ごま油 0.5 黄  
きのこのみそ汁  
えのきたけ 25 緑  
しめじ 10 緑  
なめこ 5 緑  
薄揚げ 5 赤  
青ねぎ 10 緑  
白みそ 10 赤  
淡口しょうゆ 2  
けずり節 3  
だし昆布 0.5  
野菜ジュース 1本 緑

22 ぎゅうにゅう  
牛肉と豆ちやしのごはん  
米 70 黄  
餅米 10 黄  
牛もも肉 20 赤  
大豆もやし 25 緑  
にんじん 10 緑  
青ねぎ 10 緑  
土しらが 1 緑  
淡口しょうゆ 8  
酒 3  
みりん 2  
ごま油 1 黄  
レタスと卵のスープ  
レタス 30 緑  
鶏卵 10 赤  
ポンスハム 5 赤  
にんじん 3 緑  
パセリ 1 緑  
にんにく 0.2 緑  
とんこつ 10  
淡口しょうゆ 3.5  
自然塩 0.6  
こしょう 0.1  
でんぶん 1 黄  
ごま油 0.5 黄  
豆乳デザート  
豆乳 1個 赤

23 秋分の日  
きゅうり 40 緑  
白ごま 1.5 黄  
濃口しょうゆ 1  
砂糖 0.5  
ごま油 0.3 黄  
豆板醤 0.2  
自然塩 0.1  
大豆 0.1  
秋分の日  
朝ごはん

26 運動会代休  
早寝  
きゅうり 40 緑  
白ごま 1.5 黄  
濃口しょうゆ 1  
砂糖 0.5  
ごま油 0.3 黄  
豆板醤 0.2  
自然塩 0.1

27 運動会予備日  
早起き  
きゅうり 40 緑  
白ごま 1.5 黄  
濃口しょうゆ 1  
砂糖 0.5  
ごま油 0.3 黄  
豆板醤 0.2  
自然塩 0.1

28 すしごはん(S) ぎゅうにゅう  
ツナすしごはん(具)  
ツナフレーク 20 赤  
にんじん 20 緑  
さやいんげん 5 緑  
土しらが 0.5 緑  
干しいたけ 1 緑  
砂糖 0.2 黄  
酒 1.5  
濃口しょうゆ 1  
淡口しょうゆ 2  
みりん 1  
米白絞油 1 黄  
白ごま 1 黄  
ほうれん草のごま和え  
ほうれん草 40 緑  
にんじん 10 緑  
濃口しょうゆ 1.5  
みりん 1.5  
煮干しだし 0.1  
白ごま 2 黄

29 ごはん(M) ぎゅうにゅう  
シーフードカレー  
むさび 20 赤  
かのこいか 15 赤  
玉葱 7 緑  
じゃがいも 40 黄  
にんじん 20 緑  
マッシュルーム缶詰 10 緑  
土しらが 0.4 緑  
にんにく 0.5  
ターメリック 0.4  
クミン 0.1  
コリアンダー 0.1  
りんごピューレ 15 緑  
トマトピューレ 5 緑  
フレッシュブルーベリー 2 緑  
赤ワイン 7  
ばいせん小麦粉 5 黄  
バター 5 黄  
米白絞油 0.8 黄  
自然塩 1.5  
濃口しょうゆ 1.5  
ごしょう 0.1  
チキンブイヨン 15  
わかめサラダ  
きゅうり 35 緑  
れんこん 15 緑  
にんじん 10 緑  
玉葱 10 緑  
干しわかめ 2 緑  
菜種サラダ油 3 黄  
レモン果汁 3 黄  
砂糖 4 黄  
淡口しょうゆ 5  
洋からし 0.2  
キウイフルーツ 1/2個 緑

30 運動会代休  
朝ごはん  
きゅうり 40 緑  
白ごま 1.5 黄  
濃口しょうゆ 1  
砂糖 0.5  
ごま油 0.3 黄  
豆板醤 0.2  
自然塩 0.1

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。