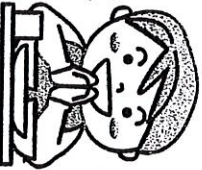


平成27年 9月の予定献立表



食品群	体内でのたばき
魚の食品	血や肉、骨をつくる
肉の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



曜日	献立	栄養的効果	健康上の注意
こんだて	① 揚げ団子 からだが動かそう 		
あか	牛乳、脱脂粉乳(糖)、とりにく、あさり ひよこまめ(ゆで)、いんげんまめ		
き	こむぎ、そば、小麦はらひが、パイ 白花豆、ピーナ、じゃがいも、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、きくらげ、にんにく キャロット、にんじん、じゃがいも、たまご		
こんだて	7(月) 身体活動を促す日 牛乳、脱脂粉乳、きくらげ、わかめ、みそ だいず、わかめ、たまご、さつまあげ		
あか	牛乳、とうふ、わかめ、わかめ、みそ だいず、わかめ、たまご、さつまあげ		
き	こむぎ、そば、じゃがいも、黒豆、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	14(月) 身体活動を促す日 牛乳、脱脂粉乳、大豆、わかめ、みそ だいず、わかめ、たまご、さつまあげ		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	15(火) 成長を促す日 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	16(水) 成長を促す日 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	17(木) 成長を促す日 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	18(金) トカチの献立 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	24(木) 成長を促す日 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	25(金) 十五夜の献立 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	28(月) 敬老の日 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	29(火) 秋の気配 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		
こんだて	30(水) 秋の気配 牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
あか	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、アサリ、いか わかめ、ササミ、かつお、かつお、かつお		
き	こむぎ、そば、とうろ、くろみ、揚げ油		
みどり	たまねぎ、にんじん、にがり、パイナップル 干しいたけ(園産)、じゃがいも、ピーナ		