



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
<p>夏野菜をもりもりたべて、あつさにまけないからだをつくろう</p> <p>夏休みは元気に過ごせましたか？9月は運動会に向けての練習も入ってくることから左のようなコンセプトで献立を考えました。暑い時にも食欲のわくものや食べやすいことを大切にし、体の中から冷やしてくれる夏野菜も取れるよう工夫しました。</p> <p>※9月21日の運動会が延期となった場合、24日が運動会となります。その際は椅子なしで食べることにあります。順延の場合、9月25日、26日・27日も同様です。</p> <p>※材料などの都合でその日の献立が変更になる場合があります。ご了承ください。</p>				
<p>日本の伝統食材「まごはやさしい」</p>				
<p>表示の説明</p> <p>上のだんの数字 エネルギーkcal 下のだんの数字 たんぱく質g</p> <p>おもにねつやちからのもとになるしょくひん</p> <p>おもにからだをつくるしょくひん</p> <p>おもにからだのちようしをとのえるしょくひん</p>				
<p>2日</p> <p>きんぎょのめし</p> <p>けいひん</p> <p>2スープ</p> <p>びんご</p> <p>ちまき</p> <p>ミニトマト</p>	<p>3日</p> <p>なつめい</p> <p>スパゲティ</p> <p>テラウエア</p>	<p>4日</p> <p>きたもと</p> <p>トマトカレー</p> <p>のりあけ</p> <p>ひんご</p> <p>フルーツポンチ</p>	<p>5日</p> <p>なつめい</p> <p>シウマイ</p> <p>とんかつ</p> <p>かきあげ</p> <p>おひたし</p> <p>おひたし</p>	<p>6日</p> <p>パン</p> <p>とろろ</p> <p>とろろ</p> <p>とろろ</p> <p>とろろ</p>
<p>防災の日 南位</p> <p>鹿児島県応援南位</p> <p>588kcal 28.7g</p>	<p>552kcal 20.9g</p>	<p>埼玉B級GIX</p> <p>686kcal 24.5g</p>	<p>まいいけだきま</p> <p>634kcal 20.4g</p>	<p>ぬいすだきま</p> <p>636kcal 27.4g</p>
<p>はいがまい むぎ こめあぶら たまご こめあぶら ごま さんおんとう でんぶん なたねあぶら</p> <p>とりむねにく たまご きざみのり きゅうにゅう たら</p> <p>しょうが ながねぎ しゃくしなづけ にんじん たまねぎ ミニトマト</p>	<p>スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら</p> <p>ベーコン きゅうにゅう</p> <p>にんにく たまねぎ トマト ピーマン スッキーニ なす テラウエア</p> <p>こめ むぎ こめあぶら こめこ でんぶん なたねあぶら グラニューとう</p> <p>ぶたひきにく きゅうにゅう だいす あおのり</p> <p>トマト にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん りんご とうがんとん パインアップルかん みかんかん</p>	<p>こめ さとう ごま こめあぶら でんぶん こめこ なたねあぶら</p> <p>とりむねにく のり とうふ わかめ きゅうにゅう</p> <p>みょうが しょうが きゅうり とうもろこし にんじん ながねぎ えのきたけ</p>	<p>パン グラニューとう こめあぶら じゃがいも バター</p> <p>きゅうにゅう とりむねにく ベーコン ひよこめめ ウィンナー</p> <p>いちじく レモン にんにく たまねぎ にんじん マジックルーム きゃべつ かぶ パセリ</p>	
<p>9日</p> <p>きくのばなご</p> <p>たいやき</p> <p>かきあげ</p> <p>わかめ</p> <p>おひたし</p>	<p>10日</p> <p>ヘルシー</p> <p>ちんねり</p> <p>スープ</p> <p>むぎご</p>	<p>11日</p> <p>ビタミン</p> <p>たご</p> <p>おひたし</p> <p>おひたし</p>	<p>12日</p> <p>ごぼう</p> <p>ごぼう</p> <p>ごぼう</p> <p>ごぼう</p>	<p>13日</p> <p>セルフ</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり</p>
<p>重陽の節</p> <p>まごはやさしい</p> <p>ごぼう</p> <p>542kcal 23.6g</p>	<p>608kcal 30.6g</p>	<p>598kcal 21.0g</p>	<p>沖縄県郷土料理</p> <p>530kcal 21.8g</p>	<p>のりごまおにぎりにします</p> <p>653kcal 25.8g</p>
<p>こめ さとう ごま さんおんとう なたねあぶら こめ じゃがいも</p> <p>とりむねにく あぶらあげ きゅうにゅう だいす かえりにぼし わかめ みそ</p> <p>にんじん きくのり こまつな えのきたけ ながねぎ</p>	<p>こめ むぎ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう こまあぶら</p> <p>ぶたももにく ごぼう きゅうにゅう とうふ たまご</p> <p>にんにく しょうが しいたけ ピーマン にんじん ながねぎ</p>	<p>こめ むぎ ごまあぶら さんおんとう ごまあぶら ごま こんにやく じゃがいも</p> <p>ぶたひきにく みそ たまご きゅうにゅう あぶらあげ</p> <p>ゴーヤ しょうが にんにく にんじん とうがん なし</p>	<p>さきたまご さんおんとう ごま こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう あぶらあげ ぶたかたろーす だいす</p> <p>ほししいたけ ながねぎ こまつな にんじん たまねぎ しゅんぎく きりほしだいこん マスカット</p>	<p>こめ ごまあぶら しょうはくとう こめ ごま こめあぶら</p> <p>きゅうにゅう ぶたひきにく ひじき ちくわ チーズ もずく ぶたももにく</p> <p>にんじん ごぼう はんのう ごま ゴーヤ もやし ほししいたけ</p>
<p>16日</p> <p>けいろう</p> <p>ひ</p> <p>敬老の日</p>	<p>17日</p> <p>たんご</p> <p>ピザ</p> <p>サンヨウキ</p> <p>わかめ</p> <p>スープ</p>	<p>18日</p> <p>スタミナ</p> <p>うどん</p> <p>しょう</p> <p>しょう</p>	<p>19日</p> <p>もち</p> <p>ごぼ</p> <p>ごぼ</p> <p>ごぼ</p>	<p>20日</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり</p> <p>おにぎり</p>
<p>韓国料理</p> <p>621kcal 30.5g</p>	<p>674kcal 25.2g</p>	<p>食育の日 南位</p> <p>590kcal 29.9g</p>	<p>運動会がんばり南位</p> <p>635kcal 24.0g</p>	
<p>こめ ごまあぶら ごま さんおんとう ごま でんぶん なたねあぶら オリーブオイル</p> <p>ぶたももにく とうふ きゅうにゅう とりむねにく わかめ</p> <p>しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし こまつな たまねぎ はんのう</p>	<p>うどん さんおんとう ごまあぶら さとう こめ でんぶん</p> <p>あぶらあげ ぶたかたろーす きゅうにゅう だいす</p> <p>ほししいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん きりほしだいこん しゅんぎく マスカット</p>	<p>こめ もち ごま ごまあぶら ごま</p> <p>きゅうにゅう とりむねにく かつおぶし ツナ あつあげ みそ</p> <p>しょうが なし にんにく レモン ピーマン たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな</p>	<p>こめ ごまあぶら ごま ごまあぶら なたねあぶら</p> <p>ぶたももにく たまご きゅうにゅう だいす ウィンナー</p> <p>キムチ にんじん れんこん ごぼう かぼちゃ ゴーヤ スッキーニ あかピーマン レタス もやし</p>	
<p>24日(水)</p> <p>うどん</p> <p>うんどうかい</p> <p>ふりかえきゅうぎょうび</p> <p>運動会の振替休業日</p>	<p>25日(木)</p> <p>ホット</p> <p>ドック</p> <p>トマト</p> <p>チーズ</p> <p>めし</p> <p>かき</p> <p>あげ</p> <p>2つ</p> <p>ごん</p> <p>やく</p> <p>サラ</p> <p>ダ</p>	<p>26日(木)</p> <p>むぎ</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p>	<p>27日(金)</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p>	<p>30日(月)</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p> <p>ご</p>
<p>577kcal 23.2g</p>	<p>578kcal 20.6g</p>	<p>神中B級GIX</p> <p>591kcal 20.4g</p>	<p>631kcal 30.0g</p>	
<p>パン オリーブオイル さとう ごん こめ ごま さとう</p> <p>ウィンナー チーズ きゅうにゅう</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん だいこん とうもろこし きゃべつ かいし</p>	<p>こめ ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p> <p>きゅうにゅう ぶたももにく みそ</p> <p>なす しょうが にんにく ながねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり</p>	<p>ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p> <p>ぶたももにく あおのり きゅうにゅう だいす</p> <p>しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし きゃべつ きゅうり ブルー</p>	<p>こめ ごま ごま ごま ごま ごま ごま ごま</p> <p>ベーコン きゅうにゅう あじ ウィンナー かんでん</p> <p>にんにく にんじん アスパラガス スッキーニ とうもろこし エリンギ パリー</p>	