



日 曜	主 食	牛 乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
2月	ドライカレー (むぎごはん)	○	ドライカレー えびサラダ ちばにんじんゼリー	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたにく えび	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ とうにゅうバター ドレッシング ゼリー	612 214 170 18 日本では旧暦の8月15日の夜(現在の9月15日)を十五夜と呼び、月見団子や里芋、すすきなどを供えてお月見をする風習があります。芋を供えることから芋名月ともいいます。
3火	ごはん	○	ポテトコロッケ チャブチェ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると わかめ	キャベツ にんじん たけのこ えだまめ しょうが にんにく こまつな ねぎ	こめ あぶら じゃがいも はるさめ ごま さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	611 197 172 20 125 23 21 594 232 195 15 725 213 197 20
4水	ごはん	○	とりにくのてりやき カレーきんぴら すいとん	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく	にんにく しょうが ごぼう えだまめ にんじん こんにやく だいこん ねぎ こまつな	こめ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま すいとん	626 238 129 21 594 232 195 15 725 213 197 20
5木	ごはん	○	さくらますのタルタルフライ ぶたにくのスタミナいため すましじる	ぎゅうにゅう さくらます(さけ) ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ キャベツ あかビーマン きビーマン しょうが にんにく こまつな にんじん だいこん えのきだけ ねぎ	こめ あぶら さとう マヨネーズ パンこ こむぎこ	594 232 195 15 725 213 197 20
6金	コッペパン (いちごとりんごのジャム)	○	コーンクリームグラタン こまつなのソーテ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	こまつな キャベツ コーン にんにく りんご みかん もも たまねぎ	パン あぶら しらたま ゼリー さとう ジャム マカロニ	725 213 197 20 626 238 129 21 548 223 281 20
9月	ごはん	○	ちゅうかうピオリ わかめサラダ にらたまスープ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし ツナ とりにく たまご ぶたにく	きゅうり キャベツ にんじん もやし ねぎ にら たまねぎ	こめ あぶら ごま ドレッシング でんぶ こむぎこ	626 238 129 21 548 223 281 20
10火	ミニココアあげパン (コッペパン)	○	やきにくサラダ ワフタンスープ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが もやし ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	パン ココア あぶら さとう ごま ごまあぶら ワフタン こむぎこ タルト	548 223 281 20 650 283 201 27
11水	セルフそぼろどん (ごはん)	○	そぼろどんのぐ ひじきとりのりサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ツナ のり ぶたにく とうふ みそ	しょうが こまつな キャベツ にんじん コーン ごぼう だいこん ほししいたけ こんにやく ねぎ	こめ さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	650 283 201 27
12木	ごはん (サラダのり)	○	にらまんじゅう エスニックはるさめサラダ とりだんこのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく のり	しょうが にんにく きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ にら たまねぎ	こめ はるさめ さとう ごまあぶら でんぶ ごま こむぎこ パンこ	605 214 193 20 609 211 164 28
13金	こくとうパン	○	かいそうサラダ ブラウنشチュ ひとくちみかんゼリー	ぎゅうにゅう わかめ くわわかめ こんぶ ぶたにく とうにゅう	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんにく セロリ マッシュルーム トマト	パン ドレッシング じゃがいも シチュールウ あぶら とうにゅうバター ゼリー	609 211 164 28
17火	ごはん おつきみこんだて	○	とうふステーキそぼろあん ちばポークとひじきのしおこうじいため さつまじる おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ひじき みそ	しょうが キャベツ にんじん にら もやし にんにく ごぼう だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	こめ あぶら さとう でんぶ さつまいも ゼリー	620 234 149 18
18水	マーボーどん (むぎごはん)	○	マーボーどんのぐ はるまき ピリツとサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ ハム	にんじん たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく ほししいたけ きくらげ もやし きゅうり ほうれんそう キャベツ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら ごま ラー油 こむぎこ	673 249 190 25
19木	ごはん	○	おやこやき そぼろみそいため とうふとあぶらあげのみそしる カルシウムウエハース	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ たまご とりにく	もやし グリンピース たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ウエハース	619 224 193 22
20金	ペペロンチーノ	○	パリツォーネ はなやさいとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ツナ	にんにく たまねぎ トマト ビーマン ブロッコリー カリフラワー にんじん コーン	スパゲッティ オリーブオイル あぶら マヨネーズ ドレッシング こむぎこ	602 228 318 28
24火	わかめごはん	★	からあげ やきにくサラダ コーンポタージュ やきプリンタルト	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく とうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ	こめ さとう でんぶ あぶら ごま ごまあぶら ポタージュタルト	743 287 223 33
25水	ポークカレーライス (ごはん)	○	ポークカレー はなかつおのサラダ ジョア	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スムミルク ハム かつおぶし ジョア	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら カレーウ さとう	664 244 173 19
26木	ごはん	○	ささみのレモンソース ツナとだいこんのちゅうかあえ ちゅうかみそスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく みそ	レモン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ コーン もやし こまつな ねぎ にら	こめ でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	622 253 193 22
27金	ごはん (おさかなふりかけ)	○	さばのぶなかつま やさいいため わふうひじきスープ	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ひじき とりにく とうふ	にんじん キャベツ もやし にら ほししいたけ こまつな ねぎ たまねぎ	こめ あぶら	585 238 179 23
30月	なめし (ごはん)	○	フィレオチキン コールスローサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ウインナー こまつな	あおな キャベツ きゅうり コーン にんにく にんじん たまねぎ	こめ ドレッシング じゃがいも マカロニ あぶら でんぶ こむぎこ	600 228 170 18

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。(5日使用のマヨネーズは乳・卵入りのものです。)

☆ミルメークはコーヒー味が出ます。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

◇野菜や肉などの産地は季節や納入業者によって変わりますが、今月使用するお主な食材の産地については下記のとおりです。◇

牛乳・・・千葉県 鶏肉・・・千葉県、北海道、岩手県、青森県、宮城県、新潟県 豚肉・・・千葉県
にんじん・・・千葉県、青森県、北海道 だいこん・・・千葉県、群馬県、北海道、青森県 ねぎ・・・千葉県、青森県、福島県、山形県
キャベツ・・・群馬県、長野県、岩手県 きゅうり・・・宮城県、福島県 小松菜・・・茨城県、埼玉県 たまねぎ・・・北海道、佐賀県、兵庫県
じゃがいも・・・千葉県、茨城県、静岡県、北海道 ほうれん草・・・岩手県、群馬県、栃木県 さつまいも・・・千葉県、茨城県、高知県
ごぼう・・・青森県、群馬県

2024年の
十五夜は 9月17日
十三夜は10月15日

体内時計って何？

人は太陽が昇っている間は活動的になり、沈むと休息に入る体内時計があります。

人の体内時計の周期は約25時間とされています。ところが地球の一日の周期は24時間であり、体内時計とは1時間のずれがあります。

このずれを正常に動かすには太陽の光と朝食、昼間の活動が重要とされています。

朝ごはんステップアップ 1・2・3

1 主食

2 主食 + 1品

3 主食 + 2品

朝ごはんは主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

9月1日は防災の日 もしもの時のために

9月1日は「防災の日」です。この日を含む1週間は「防災週間」です。

大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。

食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいとされています。

ローリングストックで備蓄しよう！

ローリングストックとは日頃から自宅で食べている食品を少し多めに買って備蓄し、消費期限の短いものから食べる、買い足すを繰り返し、常に新しい非常食を備蓄する方法です。

ローリングストックを行うことで、いざという時に消費期限が切れていた、ということがなくなる、災害時にも食べ慣れているものを食べることが出来る、などのメリットがあります。