

9  
September



2020



十五夜

風が少しひんやりと感じる秋の夜。夜空を見上げると、ぽっかりとうかぶ美しい月。日本には昔から月を愛でる風習があります。十五夜の夜は特に美しいと言われ、おそなえものをしてお月見するのが習わしです。秋は実った作物をしゅうかくする時期でもあり、ほうさくをいひながら米粉を丸めて作ったものがお月見だんごの始まりと言われています。月よりだんご？の食いしんぼうさんも、ぜひ十五夜の夜を楽しんでくださいね！



みやざき せんせい  
宮崎 あきこ 先生  
管理栄養士  
サッカー選手や自転車  
ナショナルチームなど  
プロスポーツ選手の栄養  
指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week		1	2	3	4
		オレンジゼリー	コンソメポテトフライ	米粉パンのラスク風	あずき蒸しパン (小麦)
2 Week	7	8	9	10	11
	米粉パンのハンバーグサンド	のり塩ポテト	鮭まぶしごはん	鶏肉の竜田揚げ	マスカットゼリー
3 Week	14	15	16	17	18
	大学いも	キャロット蒸しパン (小麦)	プレーンクッキー (小麦)	ぶどうゼリー	カレーピラフ
4 Week	21	22	23	24	25
	敬老の日	秋分の日	米粉パンのフレンチトースト風	ピーチゼリー	鶏肉の竜田揚げ
5 Week	28	29	30		
	ストロベリーゼリー	ハッシュドポテト	メロンゼリー		

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ  
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

9月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
1日	火	オレンジゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素、カロチン色素	
2日	水	コンソメポテトフライ	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
3日	木	米粉パンのラスク風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、きび砂糖	
4日	金	あずき蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、きび糖(原料糖)、豆乳、小倉あずき(粒あん(砂糖、小豆)、砂糖、食塩、寒天、増粘剤(加工デンプン))	小麦
7日	月	米粉パンのハンバーグサンド	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、ハンバーグ(鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、生姜)ケチャップ(トマト、糖類(砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖)、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)	
8日	火	のり塩ポテト	じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩、青のり	
9日	水	鮭まぶしごはん	精白米、鮭ほぐし身(鮭、食塩、大豆油)	
10日	木	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
11日	金	マスカットゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
14日	月	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
15日	火	キャロット蒸しパン	ホットケーキミックス(小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料)、グラニュー糖(原料糖)、豆乳、人参ピューレ	小麦
16日	水	プレーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)	小麦
17日	木	ぶどうゼリー	糖類(砂糖、粉飴、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、香料、ブドウ果皮色素	
18日	金	カレーピラフ	精白米、人参、コーン、グリーンピース、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香辛料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	
23日	水	米粉パンのフレンチトースト風	米粉(国産)、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類、豆乳、グラニュー糖	
24日	木	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
25日	金	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、キャノーラ油	
28日	月	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
29日	火	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、キャノーラ油	
30日	水	メロンゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、アナトー色素	

## 9月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1344-のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
1日	火	昼 ごはん 鶏肉の照焼き 厚揚げのおろし煮 コーンサラダ	鶏肉、厚揚げ	精白米、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング	大根、コーン、きゅうり、カリフラワー		436
		夕 ごはん さわらの磯焼き 里芋と豚肉の煮物 大根サラダ	さわら、豚肉	精白米、里芋、砂糖、サウザンドレッシング	青のり、人参、大根、パプリカ、コーン		426
2日	水	昼 ごはん ますのバジル風味焼き キャベツのそぼろ炒め カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、イタリアンドレッシング	バジル、キャベツ、玉ねぎ、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		425
		夕 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 大根とツナの炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、コーンシチューの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、大根、パプリカ、ほうれん草、カリフラワー、コーン		435
3日	木	昼 ごはん 豆腐のチャンプル かぼちゃとツナの煮物 わかめサラダ	豆腐、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、わかめ、パプリカ、コーン		417
		夕 ごはん 豚肉の味噌炒め ごぼうと大豆の煮物 ポテトサラダ	豚肉、大豆、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨネーズ	キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、人参、パプリカ、ズッキーニ		434
4日	金	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスピーズ	精白米、油、イタリアンドレッシング	生姜、玉ねぎ、小松菜、もやし、キャベツ、パプリカ、きゅうり		421
		夕 ごはん 赤魚の照焼き 青梗菜と鶏肉の炒め物 コーンサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、コーン、きゅうり、人参		420
7日	月	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き 青梗菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、油、サウザンドレッシング	青梗菜、もやし、パプリカ、ズッキーニ		420
		夕 ごはん 豆腐の肉味噌あんかけ 白菜と彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ミックスピーズ、味噌	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、白菜、玉ねぎ、カリフラワー、コーン、人参		441
8日	火	昼 ごはん さわらの漬焼き ひじきと鶏肉の煮物 オニオンサラダ	さわら、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング	ひじき、ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、コーン		435
		夕 ごはん ボークハヤシ風 青梗菜とツナの炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、ハヤシルー、マヨネーズ	玉ねぎ、青梗菜、もやし、ごぼう、きゅうり、パプリカ		436
9日	水	昼 ごはん ボークチャップ キャベツと彩り豆の炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、ミックスピーズ	精白米、油、マヨネーズ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、コーン		426
		夕 ごはん ますの漬焼き 大根と鶏肉の煮物 わかめサラダ	ます、鶏肉	精白米、砂糖、和風ドレッシング	大根、人参、わかめ、パプリカ、ズッキーニ		441
10日	木	昼 ごはん 赤魚のトマトソースがけ 里芋のそぼろ煮 大根サラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、里芋、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、人参、大根、きゅうり、コーン		420
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜と豆腐の炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	小松菜、玉ねぎ、キャベツ、パプリカ、コーン		429
11日	金	昼 ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 青梗菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	長ネギ、青梗菜、もやし、ひじき、パプリカ、ズッキーニ		434
		夕 ごはん たらのカレー風味焼き ごぼうと豚肉の煮物 コーンサラダ	たら、豚肉	精白米、砂糖、カレールー、イタリアンドレッシング	ごぼう、人参、コーン、カリフラワー、きゅうり		427
14日	月	昼 ごはん ますのマヨ焼き 白菜の豚肉の炒め物 コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング	白菜、パプリカ、コーン、カリフラワー、きゅうり		426
		夕 ごはん 鶏肉のしょうが焼き 里芋と油揚げの煮物 ポパイサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、里芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、生姜、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		436
15日	火	昼 ごはん 豚肉のクリーム煮 切干大根とツナの炒め煮 さつま芋サラダ	豚肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、シチューの素、マヨネーズ	玉ねぎ、切干大根、人参、パプリカ、ズッキーニ		439
		夕 ごはん 赤魚の味噌焼き ほうれん草と鶏肉の炒め物 オニオンサラダ	赤魚、鶏肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、コーン、パプリカ		425

## 9月の献立

日にち	曜日	献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1kgのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
16日	水	昼 ごはん たららの香味焼き 小松菜と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	たら、豚肉	精白米、油、フレンチドレッシング	長ネギ、小松菜、もやし、キャベツ、パプリカ、コーン		436
		夕 ごはん 豚肉の甘辛煮 ジャガ芋とツナの炒め物 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、コーン		431
17日	木	昼 ごはん 厚揚げの中華煮 かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、コーン、パプリカ		435
		夕 ごはん さわらの照焼き 白菜と豚肉の炒め物 さつま芋サラダ	さわら、豚肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、パプリカ、きゅうり、ブロッコリー		441
18日	金	昼 ごはん 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、キャベツ、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		435
		夕 ごはん 豆腐ステーキ野菜あんかけ 大根のそぼろ煮 コーンサラダ	豆腐、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	もやし、パプリカ、大根、人参、コーン、きゅうり、カリフラワー		416
23日	水	昼 ごはん 赤魚のオニオンソースがけ 白菜と豆腐の炒め物 大根サラダ	赤魚、豆腐	精白米、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、大根、人参、コーン		431
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草とツナの炒め物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ほうれん草、玉ねぎ、ごぼう、コーン、パプリカ		423
24日	木	昼 ごはん 豚肉のカレー風味煮 キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、カレールー、サウザンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、人参、かぼちゃ、パプリカ、スッキーニ		440
		夕 ごはん 和風麻婆豆腐 ジャガ芋と彩り豆の炒め物 コーンサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ミックスビーンズ	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	長ネギ、コーン、きゅうり、パプリカ		417
25日	金	昼 ごはん 鶏肉の味噌焼き ほうれん草と油揚げの炒め物 わかめサラダ	鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、油、和風ドレッシング	ほうれん草、もやし、わかめ、玉ねぎ、きゅうり		442
		夕 ごはん ますのトマトソースがけ 青梗菜と豚肉の炒め物 ポテトサラダ	ます、豚肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、マヨネーズ	トマト、玉ねぎ、青梗菜、もやし、きゅうり、コーン		418
28日	月	昼 ごはん 豚肉の甘酢炒め 青梗菜と彩り豆の炒め物 コールスローサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、もやし、キャベツ、コーン、人参		446
		夕 ごはん たらのみりん焼き 里芋と鶏肉の煮物 ポパイサラダ	たら、鶏肉	精白米、里芋、油、和風ドレッシング	人参、ほうれん草、玉ねぎ、パプリカ		417
29日	火	昼 ごはん さわらの野菜あんかけ 大根と鶏肉の煮物 ポテトサラダ	さわら、鶏肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、パプリカ、大根、人参、きゅうり、コーン		422
		夕 ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 小松菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、コーンシチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、人参		448
30日	水	昼 ごはん 鶏肉のバジル風味焼き キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、フレンチドレッシング	バジル、キャベツ、玉ねぎ、コーン、きゅうり、パプリカ		439
		夕 ごはん 豆腐の中華炒め かぼちゃと豚肉の煮物 ひじきサラダ	豆腐、豚肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ひじき、パプリカ、スッキーニ		431

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて、... 醤油に含まれる（小麦）の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料にしましては小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。