9　月　の　給　食

		献立	食材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
1	火	ご飯 白魚角のみそ漬け焼き 千切大根の煮物 五目汁	米 白魚角・みそ・砂糖・みりん・酒 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 大根・ささがきごぼう・人参・春雨・わかめ・ねぎ・だし・淡口醤油・みりん	カルテット いわし おかき	いちご ヨーグルト	マカロニ きなこ （手作り）
2	水	ジャージャー麺 春巻き ほうれん草のごま和え	中華そば・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・干し椎茸・きゅうり・みそ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・鶏ガラスープ・ごま油 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・ちやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 ほうれん草・すりごま・淡口醤油・だし	きなこ せんべい	ミニゼリー	ミニ メロンパン
3	木	ご飯 炒り鶏 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ しめじと卵のみそ汁	米 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・がんも・里いも・干し椎茸・板こんにゃく・だし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 しめじ・卵・だし・みそ	野菜入り そふとせん	バナナ	プルーン ヨーグルト
4	金	ご飯 豆腐のチャンプル ブロッコリーのおかか和え 野菜たっぷりのみそ汁	米 焼き豆腐・豚肉・三度豆・人参・ズッキーニ・もやし・酒・塩・淡口醤油・ごま油 ブロッコリー・おかか・淡口醤油 なす・じゃがいも・油揚げ・小松菜・だし・みそ	小魚 せんべい	みかん缶	ぱんち揚
5	土	カレーライス カニスパサラダ	鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・カレールウ・王子様・油 スパゲティ・カニカマ・きゅうり・コーン缶・マヨネーズ・塩・こしょう	木葉 せんべい	ミニゼリー	
7	月	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 三度豆のごま和え キャベツの野菜スープ	米 高野豆腐・片栗粉・油・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・だし・砂糖・みりん・淡口醤油 三度豆・すりごま・淡口醤油 キャベツ・人参・えのき・コンソメ	ミニ ハート	ポール チーズ	バナナの ヨーグルト 和え （手作り）
8	火	ロールパン ハンバーグ ごぼうサラダ ミネストローネ	ロールパン 牛ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉・塩・こしょう ささがきごぼう・きゅうり・コーン缶・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ マカロニ・ウインナー・ブロッコリー・玉ねぎ・トマトピューレ・コンソメ	ミニぱん こざかな	ミニゼリー	梨
9	水	親子うどん さつまいものレモン煮 千切大根のサラダ	うどん・鶏肉・うす揚げ・かまぼこ・青ねぎ・卵・だし・淡口醤油・みりん さつまいも・砂糖・レモン汁 千切大根・ハム・ヨーグルト・マヨネーズ・塩	きな粉 ウエハース	ベビー ダンゴ	こめ棒くん
10	木	舞茸と鶏のひじき御飯 かぼちゃの天ぷら ほうれん草としらすのもみのり和え 秋となすのすまし汁	米・鶏ひき肉・舞茸・ひじき・ささがきごぼう・板こんにゃく・人参・油揚げ・だし・酒・みりん・淡口醤油 かぼちゃ・小麦粉・卵・油 ほうれん草・しらす・ちみのり・淡口醤油・だし 秋・なす・だし・淡口醤油	パンダ せんべい	パイン缶	ごろっと 大豆の グラノーラ 牛乳
11	金	中華丼 春雨梅焼きサラダ わかめスープ	米・豚肉・むき海老・いか・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 春雨・梅焼き・きゅうり・すりごま・砂糖・酢・淡口醤油・ごま油 わかめ・卵・コンソメ	ひじき スティック	ブルーベリー ヨーグルト	海の 仲間たち クッキー
12	土	焼理パン バナナ 野菜ジュース		ふわふわ チップ		
14	月	白いパン／キャラメルクリーム ミートボール コールスローサラダ ふわふわスープ	白いパン／キャラメルクリーム 鶏ひき肉・酒・みりん・淡口醤油・塩・小麦粉・油 キャベツ・人参・きゅうり・コーン缶・フレンチドレッシング ベーコン・卵・じゃがいも・玉ねぎ・小松菜・人参・コンソメ・パン粉	ココナッツ クリーム サンド	ポール チーズ	プリン （手作り）
15	火	ご飯 ぶりの照り焼き ☆白菜のお浸し のっぺい汁	米 ぶり・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・水 白菜・きゅうり・人参・ちやし・おかか・淡口醤油 鶏肉・大根・人参・厚揚げ・里いも・なめこ・椎茸・だし・淡口醤油・みりん・片栗粉	葉いも チップ	バナナ	ぶどう
16	水	☆野沢菜とわかめのチャーハン か山鮪焼き ミニトマト レタススープ	米・人参・野沢菜漬け・長ねぎ・卵・わかめご飯の素・ちりめんじゃこ・油・ごま油・白いりごま 鶏肉・にんにく・しょうが・淡口醤油・酒・片栗粉・油 ミニトマト レタス・人参・コンソメ	どうぶつ おかき	ベビー ダンゴ	えびせんべい 海苔 するめ

		献立	食材	午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ
17	木	ご飯 チンジャオロース風炒め 三度豆と春雨のサラダ にら玉スープ	米 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・じゃがいも・人参・土生姜・酒・砂糖・淡口醤油・ごま油 三度豆・春雨・すりごま・淡口醤油・マヨネーズ にら・卵・コンソメ	にぎにぎ ボーロ	ミニゼリー	ビスコ
18	金	ご飯 吉野煮 小松菜とツナのごま酢和え 厚揚げとねぎのみそ汁	米 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ごぼう・ちくわ・板こんにゃく・だし・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・片栗粉・油 小松菜・ツナ缶・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 厚揚げ・青ねぎ・だし・みそ	豆乳 ラスク	もち缶	国産りんご ゼリー
19	土	おにぎり（2種） ブロッコリーのサラダ 鮪焼け	米・混ぜるわかめ・鮭ビン ブロッコリー・コーン缶・フレンチドレッシング 鶏肉・人参・白菜・木綿豆腐・ねぎ・牛乳・だし汁・淡口醤油・塩	ミニ のりすけ	ポール チーズ	
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ（ツナ） 納豆汁	米 豚肉・土生姜・ちやし・玉ねぎ・酒・みりん・淡口醤油 マカロニ・きゅうり・コーン缶・ツナ缶・マヨネーズ・塩・こしょう 納豆・青ねぎ・だし・みそ	パリパリ ポテト	バナナ	北海道 ミルクパン ココア
25	金	牛肉炒めライス エビフライ ひじきサラダ ポテトスープ	米・ブイヨン・牛肉・青ねぎ・土生姜・にんにく・ウスターソース・油 えび・小麦粉・パン粉・油 ひじき・ツナ缶・きゅうり・人参・マヨネーズ じゃがいも・人参・わかめ・昆布・淡口醤油	こども ビスケット	ベビー ダンゴ	お月見 だんご （手作り）
26	土	焼理パン みかん缶のヨーグルト和え 野菜ジュース	みかん缶・ヨーグルト・スキムミルク・砂糖	カルシウム せんべい		
28	月	黒糖ロール タンドリーチキン 大豆サラダ クラムチャウダー	黒糖ロール 鶏肉・ケチャップ・カレー粉・ヨーグルト 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・人参・チャウダーの素・スキムミルク	りんご ジャム サンド	みかん缶	大学芋 （手作り）
29	火	菓ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのおひたし けんちん汁	米・菓・塩 鮭・塩 ほうれん草・えのき・淡口醤油・だし 豚肉・大根・ごぼう・人参・里いも・うす揚げ・板こんにゃく・だし・淡口醤油・みりん・ごま油	マシナ ウェファー	ミニゼリー	牛乳 かりんとう
30	水	五目ラーメン エビしゅうまい 三度豆のごま和え	中華そば・豚肉・ちくわ・卵・ほうれん草・人参・もやし・椎茸・酒・ウエイパー・淡口醤油・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・豚肉すり身・卵白・麩粉・えび・豆腐・えびエキス・醤油・えびパウダー・ほたてエキス・オイスターソース・塩・砂糖・小麦粉・香辛料 三度豆・すりごま・淡口醤油	豆乳 ぴーなっつ	いちご ヨーグルト	りんご

（新メニューには☆印をつけています。）

“今月の郷土料理”「野沢菜漬け・山賊焼き」

野沢菜漬けは長野県を代表するお漬物です。しゃきしゃきっとした歯ごたえとあっさりした味わいでご飯によく合います。味だけでなく、ビタミンやカルシウム、食物繊維を多く含む栄養バランスの優れお漬物です。また野沢菜のルーツは、大阪の伝統野菜である天王寺蕪（かぶら）だと言われています。

山賊焼きは、長野県では一般的な家庭料理です。にんにく各効かせた夕しに漬もも肉を漬け込み、片栗粉をまぶして油で揚げる料理です。名前の由来は、山賊は何でも取る→取り上げる→鶏揚げる→山賊焼きだとか。