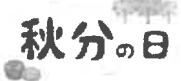


令和7年 9月 献立表

学校法人マイトリー学園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	結の電田揚げ やさしいため だいこんとあぶらあげのにも にくだんご ご飯 小麦 卵 乳 373kcal 10.5g 10.2g 257mg 30mg 1.0g	オムレツ ナポリタン じゃがいものうまに きゅうりサラダ ご飯 小麦 卵 370kcal 8.8g 6.1g 304mg 28mg 0.9g	春巻き バターコーン ちくわとこんにゃくのみそに ほうれんそうのごまあえ ご飯 小麦 乳 380kcal 6.5g 9.0g 158mg 37mg 1.2g	キーマカレー きゅうりづけ カクテルゼリー ご飯 小麦 乳 〔年長・年中 手作り弁当〕	チキンカツ キャベツソテー ひじきのにも にんじんときゅうりのサラダ ご飯 小麦 332kcal 8.7g 6.2g 222mg 32mg 1.1g	
7	8	9	10	11	12	13
	エビフライ だいずとマカロニのトマトに グリーンサラダ ふじりんごゼリー ご飯 えび 小麦 卵 394kcal 7.8g 10.8g 175mg 25mg 0.4g	やきにく かまぼこ（あかかぶ） だいこんサラダ ご飯 小麦 338kcal 12.6g 8.1g 259mg 12mg 0.7g	チキンステーキ ほうれんそうソテー シューマイ ピーチ（缶） ご飯 小麦 乳 310kcal 12.8g 3.1g 179mg 37mg 0.7g	野菜コロッケ ピーマンちゅうかい ちくわのにも きゅうりとツナのサラダ ご飯 小麦 卵 〔年中・たんぽぽ 手作り弁当〕	さわらのてりやき ランチがんと わかめサラダ きりぼしだいこんいりに ご飯 小麦 373kcal 14.6g 9.5g 315mg 32mg 1.5g	
14	15	16	17	18	19	20
		さほのなんばんやき えいようきんぴら ミートボールトマトあじ ほうれんそうのおひたし ご飯 小麦 乳 396kcal 12.4g 11.8g 325mg 45mg 1.0g	ハムカツ やきそば 厚焼玉子 キャベツのおかかあえ ご飯 小麦 卵 乳 415kcal 9.1g 10.7g 143mg 24mg 0.2g	マーボー豆腐 かんこくナムル コロコロポテト ご飯 小麦 353kcal 10.1g 7.6g 230mg 60mg 1.0g	ぶたローズのしょうがやき オニオンソテー ちくわてん だいこんサラダ ご飯 小麦 卵 464kcal 10.7g 10.4g 343mg 30mg 2.3g	
21	22	23	24	25	26	27
	ぶちハンバーグ ツイストソテー コーンのいそに キャベツのごまあえ ご飯 小麦 335kcal 8.5g 5.2g 188mg 28mg 1.0g		ビビンバ（そぼろ） ナムル さつま揚げ煮付 ご飯 小麦 〔年中 手作り弁当〕	鶏の唐揚げ やさしいため きゅうりとチーズのサラダ サイダーゼリー ご飯 小麦 卵 乳 414kcal 12.9g 11.6g 158mg 60mg 1.9g	はっほうさい プレーンオムレツハーフ ツナサラダ ご飯 小麦 卵 〔年長 手作り弁当〕	
28	29	30				
	クリームシチュー キャベツのしおもみ ぶどうゼリー ご飯 小麦 卵 乳 331kcal 7.8g 4.9g 267mg 4.9g 0.8g	カボチャひきにくフライ ちゅうかやさしいため かにシューマイ きゅうりとコーンのサラダ ご飯 かに 小麦 卵 370kcal 7.4g 8.1g 249mg 26mg 0.6g				

栄養価表示

エネルギー 蛋白質 脂肪
カロリー カロリー 塩分相当量

※お米は国産を使用しております

※材料の都合により献立の一部を変更させていただく場合がございます。

※アレルギー物質8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）を表示しています。

～9月のお話～

まだ暑い時期が続いていますが体調などは崩されていませんか？

お彼岸には「春お彼岸」、「秋お彼岸」があり、春お彼岸の意味が「自然をたたえ、生物をいつくしむ」、秋お彼岸が「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ」という意味を持ち、昔から先祖宗拝や豊作に感謝してきた日本らしい文化が影響しています。

秋のお彼岸には、おはぎをお供えます。なぜ「おはぎ」なのかというと秋の季節に花である、「萩の花」になぞられえて「御萩」とされたことによるものです。

おはぎをお彼岸にお供える理由は小豆の色に魔除けの効果、もち米とあんこの合わさりでご先祖に自分たちの心を合わせるや、おはぎに使われる砂糖は昔は高級品だったことなどがあります。

