

すこやかすくーるらんち



※  は牛乳を表しています。

9月

8/31 野菜の日

野菜のとってもいいところ！

季節の移り変わりが感じられる
色や香りも楽しめる

春 はる	夏 なつ
秋 あき	冬 ふゆ

野菜を食べよう！1食分のめやす(7歳から)

ゆでたり、炒めたりした野菜
片手に軽く山盛り

キャベツやレタスを生で食べるとき
両手に山盛り

ふるさを感じられる

ふるさと食材

8.9月使用予定

かぼちゃ
ほうれんそう
そうめんかぼちゃ

たまねぎ
じゃがいも
アスパラガス

なす
20せいきなし
ピーオーネ

とうがん
もちむぎ
しいたけ

きゅうり
こめ

野菜を食べよう

※ 参考文庫：山梨県甲州市HP「臨山は手ばかり」、2024年6月閲覧

8月28日(水)				8月29日(木)				8月30日(金)				9月2日(月)				9月3日(火)				9月4日(水)				9月5日(木)			
ビビンバチャーハン 切干だいこんのナムル わかめスープ				ごはん 豚肉と夏野菜のみそ炒め ずまし汁				麦ごはん 塩から揚げ りっちゃんサラダ かぼちゃの味噌汁				わかめごはん じゃがいものそぼろ煮 そうめんかぼちゃのごまじこ和え ヨーグルト				ごはん いわしのかば焼き はるさめサラダ なすの味噌汁				もち麦ごはん 豚キムチ ふわふわ卵スープ				ごはん 高野豆腐のうま煮 糸かま和え			
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	
米	70	91	米	70	91	米	65	84.5	米	70	91	米	70	91	米	60	78	米	70	91.0	米	70	91.0	米	70	91.0	
ごま油	1	1.3	強化米	0.2	0.3	麦	6	7.8	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	強化米	0.2	0.3	
塩	0.4	0.52				強化米	0.2	0	炊き込みわかめ	2	3				もち麦	14	18										
こしょう	0.02	0.026	豚もも肉	35	46							いわし開き	40	52				高野豆腐				8	10.4				
	25	32.5	なす	50	65	鶏もも肉	40	52	じゃがいも	65	85	米粉	7	9.1	豚もも肉	35	46	鶏もも肉				15	19.5				
三温糖	2	2.6	アスパラガス	10	13	おろしにんにく	0.4	1	たまねぎ	50	65	油	4	5.2	キャベツ	45	59	でん粉				0.3	0.4				
焼肉のたれ	5	6.5	ピーマン	15	20	酒	1	1	にんじん	10	13	濃口醤油	3	3.9	もやし	5	7	油				3	3.9				
サラダ油	0.5	0.65	たまねぎ	40	52	塩	0.6	1	カットいんげん	5	7	三温糖	2	2.6	にんじん	15	20	ゆでだいず				15	19.5				
エリンギ	7	9.1	赤みそ	7	9	ごま油	0.6	1	だいたいクラッシュ	13	17	酒	2	2.6	にら	5	7	むきえだまめ				7	9.1				
山菜水煮	9.5	12.35	濃口醤油	0.8	1	三温糖	0.5	1	鶏ミンチ	20	26	水	3	3.9	ぶなしめじ	10	13	じゃがいも				20	26.0				
にんじん	5	6.5	三温糖	2	3	米粉	6	8	おろししょうが	0.8	1				はくさいキムチ	10	13	にんじん				8	10.4				
ほうれんそう	10	13	酒	1	1	でん粉	1	1	サラダ油	1	1	はるさめ	5	6.5	サラダ油	1	1	たまねぎ				30	39.0				
はくさいキムチ	8	10.4	みりん	1	1	油	3	4	酒	1.5	2	キャベツ	20	26	濃口醤油	1.2	2	きぬさや				4	5.2				
ごま油	1	1.3	ごま油	0.5	1				三温糖	1.5	2	きゅうり	10	13	三温糖	1	1	焼きちくわ				7	9.1				
おろしにんにく	0.1	0.13	でん粉	1	1	チキンハム	5	7	濃口醤油	4	5	チキンハム	1	1	ごま油	1	1	三温糖				2.8	3.64				
濃口醤油	2	2.6				キャベツ	30	39	みりん	1	1	米酢	3	3.9				濃口醤油				4.6	6.0				
酒	1	1.3	太刀魚つみれ	20	26	きゅうり	5	7	水	30	39	三温糖	1	1.3	豆腐	25	33	酒				0.9	1.2				
白ごま	1	1.3	だいこん	25	33	ブロッコリー冷凍	5	7				薄口醤油	2	2.6	卵	20	26	水				80	104.0				
			とうがん	20	26	ホールコーン冷凍	5	7	ちりめん	3	4	ごま油	0.5	0.65	パン粉	1.5	2	削り節				1.5	2.0				
切干だいこん	6	7.8	にんじん	5	7	にんじん	5	7	ごま油	0.5	1				たまねぎ	25	33										
もやし	15	19.5	えのきたけ	5	7	サイコロチーズ	5	7	キャベツ	15	20	なす	30	39	えのきたけ	5	7	キャベツ				30	39.0				
きゅうり	10	13	ぶなしめじ	5	7	かつお節	1	1	にんじん	5	7	たまねぎ	15	19.5	カットわかめ	0.5	1	きゅうり				10	13.0				
にんじん	5	6.5	白ねぎ	3	4	塩昆布	2	3	もやし	20	26	にんじん	5	6.5	コンソメ	1.5	2	にんじん				5	6.5				
濃口醤油	3	3.9	濃口醤油	3.5	5	サラダ油	1	1	そうめんかぼちゃ	20	26	油揚げ	5	6.5	塩	0.2	0	カットわかめ				0.35	0.5				
米酢	1.5	1.95	塩	0.17	0	米酢	3	4	すりごま	2	3	豆腐	15	19.5	こしょう	0.02	0	糸かまぼこ				14	18.2				
ごま油	0.6	0.78	削り節	3	4	三温糖	1	1	三温糖	1	1	ぶなしめじ	5	7	でん粉	0.03	0	米酢				3	3.90				
三温糖	0.4	0.52	水	120	156				薄口醤油	2.5	3	だしいりこ	2	3				三温糖				1	1.30				
白ごま	2	2.6				かぼちゃ	30	39				みそ	8	10				塩				0.15	0				
			豆腐	20	26	元氣ヨーグルト	70	70	水	120	156							薄口醤油				2.4	3.1				
たまねぎ	20	26																									
だいこん	15	20																									
えのきたけ	5	7																									
カットわかめ	0.8	1																									
にんじん	5	7																									
薄口醤油	2.5	3																									
濃口醤油	0.6	1																									
塩	0.15	0																									
こしょう	0.02	0																									
削り節	2	3																									
白ごま	0.5	1																									
ごま油	0.7	1																									
水	120	156																									

9月6日(金)			9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
麦ごはん かぼちゃのマヨチーズ焼き 五目きんぴら とうがんスープ			アスパラじゃこごはん あらめサラダ オニオンスープ			ごはん なすと厚揚げの照りマヨ炒め かぼちゃの味噌汁 二十世紀梨			もち麦ごはん 鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め 野菜スープ ピオーネ			ごはん 厚揚げのカレー煮 アスパラサラダ			麦ごはん アジフライ ピリ辛きゅうり かきたま汁		
食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量	食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206
米	65	84.5	米	60	78	米	70	91	米	60	78	米	70	91	米	65	84.5
麦	6	7.8	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	麦	6	7.8
強化米	0.2	0	野菜ブイヨン	1	1				もち麦	14	18.2				強化米	0.2	0
			カットベーコン	10	13	厚揚げ	50	65				豚もも肉	15	20			
カットベーコン	10	13	アスパラガス	15	20	でん粉	0.7	0.91	鶏むね肉	20	26	厚揚げ	50	65	アジフライ	40	52
かぼちゃ	50	65	ちりめん	2	3	なす	30	39	にんじん	8	10.4	たまねぎ	30	39	油	5	7
ぶなしめじ	6	8	サラダ油	1	1	豚もも肉	15	19.5	乾しいたけ	0.5	0.65	にんじん	15	20			
たまねぎ	15	20	酒	1	1	たまねぎ	20	26	ちぎりこんにゃく	35	45.5	乾しいたけ	1	1	きゅうり	36	47
塩	0.12	0	薄口醤油	1.5	2	にんじん	10	13	なす	13	16.9	ゆでだいず	10	13	塩	0.1	0
こしょう	0.02	0				ぶなしめじ	6	7.8	ピーマン	5	6.5	ちぎりこんにゃく	25	33	にんじん	10	13
ノンエッグマヨ	6	8	あらめ	1.5	2	酒	0.7	0.91	キャベツ	30	39	カットいんげん	5	7	おろしにんにく	0.1	0
ミックスチーズ	10	13	三温糖	0.5	1	三温糖	3	3.9	たまねぎ	30	39	サラダ油	0.5	1	塩	0.15	0
パン粉	1	1	濃口醤油	1	1	濃口醤油	3.5	4.55	ごま油	5	6.5	削り節	1	1	三温糖	0.4	1
			キャベツ	20	26	ノンエッグマヨ	6	7.8	サラダ油	1	1.3	濃口醤油	4	5	濃口醤油	0.6	1
豚もも肉	10	13	きゅうり	20	26				おろししょうが	0.3	0.39	みりん	1	1	ごま油	0.5	1
酒	1	1	焼きちくわ	5	7	かぼちゃ	30	39	酒	1	1.3	カレー粉	4	5	トウバンジャン	0.02	0
つきこんにゃく	20	26	サイコロチーズ	6	8	豆腐	20	26	三温糖	1.4	1.82	カレー粉	0.8	1			
千切りごぼう	10	13	サラダ油	0.3	0	たまねぎ	15	19.5	濃口醤油	3.6	4.68				じゃがいも	20	26
にんじん	6	8	米酢	1.8	2	ぶなしめじ	6	7.8	中華だし	0.6	0.78	キャベツ	20	26	たまねぎ	20	26
ピーマン	5	7	三温糖	0.5	1	カットわかめ	0.5	0.65	トウバンジャン	0.1	0.13	アスパラガス	15	20	えのきたけ	10	13
三温糖	1	1	薄口醤油	1.3	2	油揚げ	5	6.5	ごま油	2	2.6	にんじん	5	7	ぶなしめじ	5	7
薄口醤油	1.5	2	塩	0.08	0	みそ	8	10.4				チキンハム	5	7	にんじん	10	13
みりん	0.5	1	こしょう	0.01	0	だしりりこ	3	3.9	カットベーコン	5	6.5	きゅうり	5	7	白ねぎ	5	7
ごま油	0.5	1				水	120	156	たまねぎ	20	26	米酢	3	4	卵	15	20
白ごま	0.5	1	ウインナー	10	13				にんじん	10	13	三温糖	0.5	1	薄口醤油	3.5	5
			たまねぎ	35	46	なし	50	65	じゃがいも	30	39	濃口醤油	1.5	2	濃口醤油	0.8	1
とうがん	30	39	にんじん	7	8				とうがん	15	20	塩	0.1	0	削り節	0.08	0
たまねぎ	20	26	えのきたけ	6	9				野菜ブイヨン	1	1	こしょう	0.01	0	削り節	3	4
にんじん	10	13	ぶなしめじ	6	8				薄口醤油	2	3				水	120	156
油揚げ	5	7	ホールコーン冷凍	5	7				塩	0.2	0						
豆腐	20	26	乾燥ハセリ	0.2	0				こしょう	0.02	0						
薄口醤油	3.5	5	コンソメ	1	1												
塩	0.17	0	薄口醤油	1.7	2				ピオーネ	30	39						
削り節	3	4	塩	0.08	0												
水	120	156	こしょう	0.02	0												
でん粉	0.5	0.65	水	120	156												
										</							