

2020年09月

## 献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根炒り煮 すまし汁	にんじんゼリー 牛乳	胚芽米、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ	オレンジ天然果汁、なし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)、かんてん、わかめ	せんべい 牛乳
2	水	ごはん 鶏肉ごまバター焼き ツナサラダ すまし汁	メロンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、バター、すりごま、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、キャベツ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ	バナナ 牛乳
3	木	ごはん 鶏肉からあげ 小松菜ののり酢あえ みそ汁	きのこの和風スパゲティ 牛乳	胚芽米、スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節	オレンジ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ズッキーニ、エリンギ、こんぶ(だし用)、焼きのり、しそ、にんにく	せんべい 牛乳
4	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のいそべあえ ミネストローネ	ヨーグルト・おかし	胚芽米、じゃがいも、上新粉	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ウインナー	なし、もやし、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、のり佃煮	せんべい 牛乳
5	土	ごはん(米) 鶏肉てりやき キャベツのおかかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	米、はちみつ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、白みそ、かつお節	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
6	日						
7	月	ごはん 豆腐のケチャップ煮 キャベツのマヨネーズサラダ はるさめスープ	ジャムサンド 牛乳	胚芽米、食パン、マヨネーズ、マーガリン、油、はるさめ、砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ウインナー	なし、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ねぎ、いちごジャム、トウモロコシ(芽ばえ)、コーン缶、しょうが、レモン果	せんべい 牛乳
8	火	ごはん タンドリーチキン きゅうりとちくわのサラダ みそ汁	やきうどん 牛乳	胚芽米、干しうどん、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、豚こま肉、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
9	水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズやき 筑前煮 みそ汁	アイスクリーム	胚芽米、板こんにゃく、マヨネーズ、油、焼ふ、砂糖	アイスクリーム、かれい、ちくわ、白みそ、かつお節	なし、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、干しいたけ、カットわかめ	せんべい 牛乳
10	木	ごはん 豚肉甘酢ソテー ひじきのごまあえ みそ汁	かぼちゃケーキ 牛乳	胚芽米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚こま肉、調製豆乳、生揚げ、かつお節、油揚げ、白みそ、ごま	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、えのきたけ、かぼちゃ、ピーマン、ひじき、こんぶ(だし用)	せんべい 牛乳
11	金	ごはん みそチキンカツ トマトのしらすあえ すまし汁	鶏おこわ 牛乳	胚芽米、米、もち米、油、パン粉、小麦粉、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しらす干し、赤みそ、ごま、かつお節	オレンジ、きゅうり、トマト、にんじん、ごぼう、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しいたけ	せんべい 牛乳
12	土	ごはん チキンカレー スパゲティサラダ	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、スパゲティ、油、小麦粉	鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	せんべい 牛乳
13	日						
14	月	みそカレーうどん わかめの酢の物	バナナケーキ 牛乳	干しうどん、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、白みそ、油揚げ、しらす干し、かつお節	オレンジ、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
15	火	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き マセドアンサラダ みそ汁	もちもちチーズ 牛乳	胚芽米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、粉チーズ、ごま、かつお節	オレンジ、なす、きゅうり、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	クラッカー 牛乳
16	水	焼きとり丼 青菜の炒め煮 あおさのすまし汁 ぶどう	ケーキ 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節	ぶどう、こまつな、にんじん、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、焼きのり	ジュース

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 鶏肉マヨネーズソース ほうれん草じゃこあえ みそ汁	あんバターサンド 牛乳	胚芽米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、白みそ、しらす干し、あずき(乾)、ごま、かつお節	なし、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こんぶ(だし用)	クラッカー 牛乳
18	金	ごはん 白身魚のトマト焼き キャベツのみそドレッシング すまし汁	ピラフ 牛乳	胚芽米、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、かれい、ウインナー、粉チーズ、白みそ、バター、凍り豆腐、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、ねぎ、にんじん、こんぶ(だし用)、にんにく	せんべい 牛乳
19	土	ごはん じゃがいもカレー煮 ほうれん草おおかあえ みそ汁	ゼリー・おかし	じゃがいも、胚芽米、砂糖	豚ひき肉、白みそ、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	秋分の日					
23	水	スパゲティミートソース 油揚げの和風サラダ	ヨーグルト・おかし	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、油揚げ	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	せんべい 牛乳
24	木	ごはん 鶏肉つくねやき 切干大根のマヨネーズあえ みそ汁	和風ラーメン 牛乳	胚芽米、ゆで中華めん、油、パン粉、てんぷら粉、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、白みそ、卵、ツナ水煮缶、かつお節、すりごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、焼きのり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
25	金	ごはん ドライカレー コールスロー	マカロニきなこ 牛乳	胚芽米、マカロニ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、脱脂粉乳	なし、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、なす、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳 せんべい
26	土	ごはん 肉じゃが はるさめサラダ みそ汁	ゼリー・おかし	胚芽米、じゃがいも、はるさめ、油、砂糖	豚こま肉、白みそ、焼き豚、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
27	日						
28	月	ごはん 肉豆腐 ごぼうサラダ みそ汁	はちみつチーズサンド 牛乳	胚芽米、食パン、しらす、マヨネーズ、はちみつ、砂糖、焼ふ	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、クリームチーズ、ツナ水煮缶、白みそ、かつお節、ごま	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ごぼう、コーン缶、ねぎ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	せんべい 牛乳
29	火	ごはん 鶏肉北京ダックソース マカロニサラダ 豆乳みそ汁	しらすのまぜごはん 牛乳	胚芽米、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、はちみつ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、白みそ、しらす干し、ごま、かつお節	なし、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、ねぎ、しめじ	せんべい 牛乳
30	水	肉みそ丼 ブロッコリーサラダ すまし汁	レーズンパン 牛乳	ロールパン、胚芽米、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、白みそ、凍り豆腐、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、しめじ、たけのこ、こんぶ(だし用)	バナナ 牛乳

☆午前おやつは乳児のみです。  
 ☆都合により変更することもあります。  
 ☆お誕生日会は16日です。  
 ☆麦茶がでています。  
 ☆昼食にはフルーツがでています。梨、りんご、ぶどう、オレンジのいずれかです。  
 ☆今月初めての食材は、りんご、ぶどう、あおさです。

