

9月献立表



	9/2(月)	9/3(火)	9/4(水)	9/5(木)	9/6(金)	9/7(土)
献立	ごはん・牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉の甘辛煮 キャベツのゆかり和え	パン・牛乳 ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	ごはん・牛乳 じゃが芋と厚揚げの旨煮 春雨サラダ かつおふりかけ	麦ごはん・マーボーなす丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん・牛乳 湯葉のすまし汁 きゅうりのごまドレッシング和え 揚げぎょうざ・のりの佃煮	こぎつねごはん 牛乳 そうめん汁
材料	米 牛乳 豆腐 油揚げ たまねぎ にんじん 麩 青ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく キャベツ ゆかり	パン 牛乳 マカロニ ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ むき枝豆 トマト(水煮) 粉チーズ ハムカツ ぶどうゼリー	米 牛乳 じゃが芋 豚肉 たまねぎ にんじん さつま揚げ 厚揚げ 春雨 きゅうり まぐろ油漬 かつおふりかけ	米 米粒麦 なす 米粉 豚肉 しめじ たまねぎ ピーマン にんじん 牛乳 きゅうり わかめ	米 牛乳 豆腐 湯葉 焼きかまぼこ にんじん 青ねぎ きゅうり とうもろこし ささがきごぼう ぎょうざ のりの佃煮	米 油揚げ にんじん いりごま 牛乳 豆腐 青ねぎ そうめん 干しいたけ
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	ごはん・牛乳 もずくスープ チンジャオロース風 春巻き	パン・牛乳 えのきのスープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのかつおドレッシング和え	ごはん・牛乳 豚汁 かつおの煮物 春雨と野菜の和え物	パン・牛乳 コーンスープ 鶏肉の唐揚げ キャベツと小松菜のサラダ	ごはん・牛乳 じゃが芋のみそ汁 がんもどきの含め煮 ハムと野菜のかつおサラダ	えびピラフ 牛乳 春雨スープ りんごゼリー
材料	米 牛乳 もずく 鶏ももむね肉 豆腐 青ねぎ ピーマン たまねぎ 豚肉 しめじ 白ねぎ しょうが 春巻き	パン 牛乳 焼き豚 白ねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ 豚肉 たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー ささみ	米 牛乳 豚肉 大根 にんじん 豆腐 青ねぎ かつお しょうが 春雨 キャベツ チキンハム とうもろこし きくらげ	パン 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし クリームコーン パセリ 鶏ももむね肉 米粉 キャベツ 小松菜	米 牛乳 じゃが芋 豆腐 にんじん 油揚げ 青ねぎ がんもどき キャベツ きゅうり とうもろこし チキンハム 刻み昆布 糸かつお	米 えび たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン 牛乳 春雨 ささみ 干しいたけ 青ねぎ りんごゼリー
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/16(月)  敬老の日	わかめごはん・牛乳 小松菜のみそ汁 里芋の炒め煮 お月見ゼリー	ごはん・牛乳 中華スープ きゅうりのナムル 蒸ししゅうまい	菜めしごはん・牛乳 すまし汁 小松菜のごま和え コロッケ	ごはん・牛乳 がめ煮 ポテトとお米のささみカツ たくあんのおかか和え	9/21(土) ミニパン 牛乳 ミートスパゲッティ キャベツとツナのサラダ
材料	米 わかめ 牛乳 小松菜 油揚げ たまねぎ にんじん 青ねぎ 里芋 鶏ももむね肉 お月見ゼリー	米 牛乳 豚肉 はくさい たまねぎ にんじん たら 干しいたけ タンメン しょうが きゅうり しゅうまい	米 青菜 牛乳 鶏ももむね肉 豆腐 油揚げ 大根 にんじん 青ねぎ 干しいたけ コロッケ 小松菜 いりごま すりごま	米 牛乳 鶏ももむね肉 厚揚げ 里芋 にんじん さつま揚げ 干しいたけ さやいんげん ささみカツ たくあん漬 糸かつお	米 牛乳 スパゲッティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ パセリ 粉チーズ キャベツ きゅうり まぐろ油漬 ノンエッグマヨネーズ	パン 牛乳 お菓子
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/23(月)  振替休日	ごはん・牛乳 肉じゃが 鮭の塩焼き 切り干し大根の和え物	麦ごはん・カレー 牛乳 フルーツヨーグルト	パン・いちごジャム 牛乳 コンソメスープ フランクフルト・ポイルキャベツ	ごはん(小)・牛乳 かやくうどん 海と畑のサラダ かつおカツ	9/28(土) ごはん・牛乳 ビビンバ わかめスープ おさつスティック
材料	米 牛乳 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 厚揚げ むき枝豆 鮭 切り干し大根 きゅうり カリカリ梅	米 米粒麦 牛乳 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 粉チーズ トマトピューレ もも・パイナップル・みかん シロップ漬 ヨーグルト	パン いちごジャム 牛乳 ベーコン たまねぎ にんじん じゃが芋 セロリー パセリ マカロニ チキンフランクフルト キャベツ	米 牛乳 うどん 鶏もも肉 焼きかまぼこ にんじん 干しいたけ 味付けひじき キャベツ とうもろこし まぐろ油漬 かつお	米 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ほうれん草 にんにく しょうが わかめ 豆腐 とうもろこし おさつスティック	お菓子
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/30(月) ごはん・牛乳 野菜のすまし汁 さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え	 今年 9月17日 夜のとぼりの中で祝う... 十五の夜! ~毎月15日前後の夜は満月です~ 1年の満月のなかでも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」とよばれます。 秋の収穫物をそなえてお祝いをする伝統があります。				
材料	米 牛乳 豚肉 小松菜 にんじん 焼きかまぼこ さば しょうが ほうれん草 いりごま すりごま	 月見団子いろいろ 日本では十五夜に、稲穂に見立てた「すすき」と、収穫された里芋などをそなえていたため「いも名月」とよぶこともあります。 また、月に似せた丸い団子をおそなえるようにもなりました。				
おやつ	お菓子	 9月の平均栄養価 エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.9g カルシウム 238 mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 1.8g 食物繊維 3.1g				

※材料の都合で、献立を変更することがあります。