

9月献立表



献立	9/2(月) 預かり保育のみ 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	9/3(火) パン・牛乳 ミネストローネ ハムカツ ぶどうゼリー	9/4(水) 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	9/5(木) 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	9/6(金) 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
	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 むぎ枝豆 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
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/9(月) ごはん・牛乳 もずくスープ チンジャオロース風 春巻き	9/10(火) 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	9/11(水) ごはん・牛乳 豚汁 かつおの煮物 春雨と野菜の和え物	9/12(木) 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	9/13(金) 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
	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
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/16(月)  敬老の日	9/17(火) 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	9/18(水) 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	9/19(木) 菜めしごはん・牛乳 すまし汁 小松菜のごま和え コロッケ	9/20(金) 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
	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 いら 干しいたけ タンメン しょうが きゅうり しゅうまい	米 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	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 いらごま 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
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
献立	9/23(月) 振替休日 9月の平均栄養価 エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.8g カルシウム 240 mg 鉄 1.8mg 食塩相当量 1.7g 食物繊維 3.1g	9/24(火) ごはん・牛乳 肉じゃが 鮭の塩焼き 切り干し大根の和え物	9/25(水) 麦ごはん・カレー 牛乳 フルーツヨーグルト	9/26(木) 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	9/27(金) ごはん(小)・牛乳 かやくうどん 海と畑のサラダ かつおカツ
	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 いらごま すりごま	米 牛乳 豚肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん 厚揚げ むぎ枝豆 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
おやつ	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 夜のどぼりの中で祝う... 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 いらごま 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				

※材料の都合で、献立を変更することがあります。

イラスト資料
健学社「食育フォーラム」より