

# 献立予定表 9月

D a o p 9月の指導計画・・・秋の食べものを知る。 A B C E

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ごはん 豚肉とさつま芋煮物 小松菜のおひたし 米・豚肉・さつま芋 人参・玉ねぎ・なすび しょうが・小松菜 かまぼこ・こんにゃく ごぼう ヤクルト・ミレービスケット	<b>2</b> ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 米・豚ミンチ・玉ねぎ 豆腐・人参・ニラ・椎茸 なすび・マーボーの素 春雨・カニカマ・きゅうり コーン・酢・砂糖 りんごゼリー	<b>3</b> 枝豆ごはん 肉じゃが 平天と しろ菜の煮物 米・枝豆・豚肉・人参 じゃが芋・玉ねぎ かまぼこ・糸こんにゃく グリーンピース・平天 しろ菜 牛乳・じゃがあられ	<b>4</b> 十六穀米 さわらの塩焼き けんちん汁 十六穀米・さわら・豚肉 人参・大根・こんにゃく 里芋・玉ねぎ・青ねぎ ちくわ オレンジジュース・ビスコ	<b>5</b> きざみうどん うどん・牛肉・薄あげ 人参・玉ねぎ・かまぼこ ヤクルト・ぱりんこ
<b>7</b> きのごはん 豚汁 バナナ 米・しめじ・えのき・舞茸 人参・三つ葉・豚肉 ごぼう・こんにゃく・味噌 長ねぎ・じゃが芋・バナナ 牛乳・おにぎりせんべい	<b>8</b> ごはん ポークビーンズ ベーコンと ほうれん草炒め 米・大豆・豚肉・人参 じゃが芋・玉ねぎ・トマト ケチャップ・ベーコン ほうれん草・コーン グリーンピース ジョア・ミルクパン	<b>9</b> カレーピラフ チンゲン菜の スープ 米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・カレー粉・ニラ チンゲン菜・ウインナー 白菜・鶏ガラ かんきつゼリー	<b>10</b> ごはん 白身魚フライ ブロッコリー 白菜と鶏団子の 味噌汁 米・白身魚・小麦粉 パン粉・ブロッコリー 白菜・鶏ミンチ・人参 青ねぎ・みそ・ちくわ フルーツポンチ	<b>11</b> ごはん 焼きそば 冬瓜汁 米・豚肉・中華麺 人参・玉ねぎ・キャベツ イカ・ニラ・冬瓜・かまぼ こ 里芋・味噌・青ねぎ 牛乳・ポテトチップス	<b>12</b> ハヤシライス 米・牛肉・玉ねぎ 人参・ハヤシルウ グリーンピース ヤクルト・ハッピーターン
<b>14</b> ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物 米・豚肉・白菜・人参 豆腐・玉ねぎ・すきふ 青ねぎ・糸こんにゃく きゅうり・ちりめん・酢 牛乳・お米スナック	<b>15</b> ロールパン 南瓜の クリームシチュ れんこんサラダ ロールパン・豚肉・南瓜 人参・玉ねぎ・れんこん ブロッコリー・水菜 シチュールウ・ゴマドレ ツナ おにぎり	<b>16</b> ごはん 筑前煮 味噌汁 たまご焼き 米・豚肉・れんこん 人参・たけのこ・つきこん じゃが芋・ちくわ・椎茸 ごぼう・わかめ・青ねぎ たまご いちごヨーグルト	<b>17</b> ごはん コロッケ 味噌汁 マカロニサラダ 米・合びき・じゃが芋 パン粉・キャベツ・人参 マカロニ・ハム・きゅうり コーン・マヨネーズ 味噌・わかめ 牛乳・かりんとう	<b>18</b> 鮭寿司 にゅうめん 米・鮭・たくあん・きゅうり 酢・砂糖・そうめん えのき・かまぼこ・長ねぎ 玉ねぎ・豆腐 りんごジュース・ぱりんこ	<b>19</b> 親子丼 米・鶏肉・人参 玉ねぎ・たまご・青ねぎ ヤクルト・ぼたぼた焼き
<b>21</b> 敬老の日	<b>22</b> 秋分の日	<b>23</b> 栗ごはん ちゃんこうどん 米・栗・ごま・うどん 豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ・薄あげ かまぼこ・こんにゃく 野菜ゼリー	<b>24</b> チキンライス ポトフ パイナップル 米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・ケチャップ グリーンピース・じゃが芋 ウインナー・パセリ パイナップル・鶏ガラ 牛乳・ジャムサンド	<b>25</b> ごはん 八宝菜 桜かまぼこ煮付け 米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・椎茸・イカ チンゲン菜・もやし たけのこ・鶏ガラ 桜かまぼこ バナナ	<b>26</b> 豚汁うどん うどん・豚汁・人参 白菜・玉ねぎ・大根 かまぼこ・味噌・青ねぎ ヤクルト・星たべよ
<b>28</b> 焼肉丼 中華スープ きゅうりと ちくわ和え 米・牛肉・人参・玉ねぎ 青ねぎ・もやし・ピーマン わかめ・豆腐・鶏ガラ きゅうり・ちくわ 牛乳・豆乳クッキー	<b>29</b> 梅昆布ごはん 赤魚のあんかけ きんぴらごぼう 米・梅干し・昆布・赤魚 人参・玉ねぎ・椎茸 片栗粉・ごぼう 糸こんにゃく・グリーンピース ヤクルト・ふかし芋	<b>30</b> カレーライス ツナサラダ 福神漬 米・牛肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレー粉 ツナ・きゅうり・レタス コーン・ドレッシング 福神漬 バナナヨーグルト			

☆献立は変更することがあります。