



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	
		1 ごはん 高野豆腐の そばろ煮 キャベツとウインナー 炒め 米・高野豆腐・豚ミンチ 人参・玉ねぎ・椎茸 グリーンピース・キャベツ ウインナー・コーン ももゼリー	2 ロールパン きのこ里芋の シチュー ブロッコリーと かにかまサラダ ロールパン・豚肉・人参 椎茸・しめじ・玉ねぎ 里芋・シチュールウ マヨドレ・ブロッコリー かにかま 牛乳・ビスコ	3 ぱりぱり春巻丼 わかめともやし スープ たくあん 米・豚ミンチ・春雨・人参 ピーマン・春雨の皮 椎茸・ごま油・わかめ 玉ねぎ・もやし・鶏がら ごま りんごジュース・ぱりんこ	4 冷やしうどん うどん・きゅうり・鶏ささみ トマト・人参・卵 めんつゆ ヤクルト・ぼたぼた焼き	
	6 ごはん 八宝菜 揚げしゅうまい 米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・なると・しいたけ チンゲン菜・もやし・えび イカ・たけのこ・鶏がら しゅうまい 牛乳・ハッピーターン	7 ごはん 肉じゃが ほうれん草 しらすあえ 米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・砂糖 糸こんにゃく・かまぼこ グリーンピース・しらす ほうれん草・醤油 ヤクルト・お米パフ	8 わかめごはん ちゃんぽんめん りんご 米・中華そば・わかめ 豚肉・人参・玉ねぎ キャベツ・なると・もやし 椎茸・青ねぎ・鶏がら りんご コアコア	9 五目寿司 豆腐のすまし汁 たまご焼き 米・高野豆腐・人参 ごぼう・うすあげ・豆腐 干し椎茸・たけのこ グリーンピース・玉ねぎ えのき・たまご・酢 牛乳・コーンフレーク	10 ごはん 鮭のあんかけ きゅうりのごま和え 南瓜の味噌汁 米・紅鮭・しめじ・えのき 青ねぎ・玉ねぎ・きゅうり ごま・南瓜・かまぼこ 人参・味噌 野菜ジュース・さやえんどう	11 牛丼 米・牛肉・人参・玉ねぎ しめじ・糸こんにゃく 青ねぎ ヤクルト・ぱりんこ
	13 ちりめんごはん ひじきとごぼうの 肉団子汁 オレンジ 米・ちりめん・鰹節 豚ミンチ・ひじき・ごぼう 人参・玉ねぎ・白菜 かまぼこ・青ねぎ・味噌 オレンジ 牛乳・豆乳クッキー	14 ごはん 豚肉となすの 炒めもの きゅうりの酢のもの 米・豚肉・なすび・人参 玉ねぎ・三度豆 さつま芋・きゅうり・わかめ イカ・酢・砂糖 ジョア・麦ロールパン	15 ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のおひたし 大根の味噌汁 米・合い挽きミンチ 玉ねぎ・豆腐・小松菜 うすあげ・人参・ちくわ 大根・しめじ・青ねぎ 味噌 りんごゼリー	16 ポークカレーライス おくらときゅうりの サラダ 福神漬 米・豚肉・じゃが芋 人参・玉ねぎ・おくら カレールウ・きゅうり キャベツ・コーン・酢 砂糖・ごま油 牛乳・なし	17 ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリー えのきとたまごの すまし汁 米・鶏肉・もろみ味噌 玉ねぎ・たまご・えのき 青ねぎ・ブロッコリー 鰹節 りんごジュース・動物ビスケット	18 運動会
20 敬老の日	21 栗ごはん お月見団子汁 ごまマヨサラダ 米・栗・黒ごま・豚ミンチ 白玉粉・人参・玉ねぎ しめじ・かまぼこ・青ねぎ きゅうり・わかめ・マヨドレ ヤクルト・みたらしまカロニ	22 ごはん ポークビーンズ ほうれん草炒め 米・豚肉・大豆・玉ねぎ じゃが芋・人参 ケチャップ・トマト缶 ほうれん草・コーン ウインナー・ブロッコリー バナナヨーグルト	23 秋分の日	24 ビビンバ丼 じゃが芋のスープ 白菜ナムル 米・牛肉・もやし・人参 玉ねぎ・じゃが芋・ごま 白菜・長ねぎ・鶏がら 焼肉のたれ 牛乳・おにぎりせんべい	25 チキンライス 米・豚ミンチ・玉ねぎ 人参・グリーンピース ケチャップ・鶏がら ヤクルト・ハッピーターン	
27 ごはん 焼きうどん 豆乳味噌汁 米・豚肉・うどん・玉ねぎ キャベツ・ピーマン・人参 青のり・ソース・長ねぎ 小松菜・味噌・豆乳 牛乳・フライドポテト	28 ごはん 鶏肉の卵とじ しろ菜のおひたし 米・鶏肉・人参・卵 玉ねぎ・青ねぎ・うすあ げ 小松菜・平天・砂糖 醤油 バナナ	29 ごはん コロッケ 味噌汁 きんぴら春雨 米・合びきミンチ・玉ねぎ じゃが芋・パン粉・春雨 れんこん・人参・味噌 白菜・青ねぎ・ふ ヤクルト・ミレービスケット	30 ごはん 筑前煮 チンゲン菜と えび炒め 米・豚肉・れんこん 人参・ごぼう・たけのこ 椎茸・こんにゃく・絹さや じゃが芋・チンゲン菜 えび・コーン 牛乳・さかなっこ			

☆献立は変更することがあります。