



献立予定表 9月

9月の指導計画・・・秋の食べものを知る。

月	火	水	木	金	土
			1 ごはん 肉じゃが ほうれん草の じゃやこナムル	2 鮭寿司 にゅうめん たまご焼き	3 中華丼
			米・豚肉・糸こんにゃく じゃが芋・人参・玉ねぎ かまぼこ・グリーンピース ほうれん草・しらす・砂糖 もやし・ごま油・醤油	米・鮭・たくあん・えのき きゅうり・そうめん・人参 玉ねぎ・たまご・酢 砂糖・醤油	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・えび・もやし 椎茸・チンゲン菜 鶏ガラ
			フルーチェ	バナナ	りんごジュース・星たべよ
5 わかめごはん マーボー豆腐 バンバンジー サラダ	6 ごはん 大根のそぼろ煮 ウインナーと キャベツカレー炒め	7 チキンライス 鶏団子スープ オレンジ	8 ごはん コロケ ブロッコリーおかか和え 豚肉とチンゲン菜 スープ	9 さつま芋ごはん お月見団子汁 ぶどう	10 ちゃんぽん麺
米・わかめ・ごま・人参 豚ミンチ・玉ねぎ・豆腐 ニラ・椎茸・鶏ささみ きゅうり・コーン 砂糖・酢・醤油	米・豚ミンチ・大根 里芋・人参・かまぼこ こんにゃく・グリーンピース 椎茸・ウインナー・砂糖 キャベツ・カレー粉・醤油	米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・グリーンピース コーン・鶏ミンチ・しめじ 小松菜・えのき 鶏ガラ・オレンジ	米・合びき・じゃが芋 パン粉・ブロッコリー・油 小麦粉・鰹節・醤油 豚肉・人参・白菜 チンゲン菜・鶏ガラ	米・さつま芋・ごま・豚肉 白玉粉・冬瓜・人参 玉ねぎ・とうふ・ごぼう 醤油・青ねぎ・ぶどう	中華めん・豚肉・人参 キャベツ・椎茸・青ねぎ もやし・イカ 鶏ガラ・醤油
牛乳・とんがりコーン	ヤクルト・大学芋	コアコア	牛乳・豆乳クッキー	オレンジジュース・蒸しパン	りんごジュース・ソフトせんべい
12 ポークカレーライス フルーツヨーグルト 福神漬	13 ごはん さわら野菜あんかけ きゅうりのごま和え 小松菜みそ汁	14 ロールパン 南瓜クリーム シチュー 冷しゃぶサラダ	15 ごはん 鶏の照り焼き トマト・レタス 千切大根煮付け	16 ごはん 焼き餃子 春雨サラダ わかめスープ	17 運動会
米・豚肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・カレールウ みかん・パイン・桃 ヨーグルト・福神漬	米・さわら・しめじ・人参 玉ねぎ・水菜・鶏ガラ 片栗粉・きゅうり・ごま 小松菜・うすあげ・みそ	麦ロールパン・豚肉 人参・玉ねぎ・しめじ シチュールウ・レタス コーン・きゅうり ドレッシング	米・豚肉・しょうが・醤油 レタス・トマト・人参 千切大根・ちくわ グリーンピース・砂糖	米・豚ミンチ・白菜・ニラ キャベツ・餃子の皮 ハム・春雨・きゅうり 人参・コーン・わかめ 鶏ガラ・酢・砂糖	
牛乳・お米スナック	ヤクルト・リッツ	りんご	牛乳・ビスコ	りんごゼリー	
19 敬老の日	20 栗ごはん 味噌煮込みうどん きゅうちゃん漬	21 ごはん 白身魚フライ 温野菜 すまし汁	22 ごはん ポークビーンズ ほうれん草 ごま和え	23 秋分の日	24 親子丼
	米・栗・豚肉・人参 南瓜・かまぼこ・うどん 白菜・こんにゃく・みそ 醤油・きゅうちゃん漬	米・白身魚・ブロッコリー パン粉・小麦粉・人参 えのき・とうふ・玉ねぎ 醤油・油	米・豚肉・大豆・人参 ブロッコリー・じゃが芋 玉ねぎ・トマト・ごま ケチャップ・ほうれん草		米・鶏肉・人参 玉ねぎ・たまご 砂糖・醤油・青ねぎ
	ジョア・フライドポテト	ファイバーヨーグルト	牛乳・ひねりあげ		りんごジュース・ぱりんこ
26 ごはん 牛肉の プルコギ炒め きゅうりのナムル	27 ロールパン ナポリタン スパゲティ コンソメスープ	28 そぼろごはん さつま汁 小松菜とツナの おひたし	29 ごはん 八宝菜 シューマイ	30 ピラフ じゃがいも オーロラソース 豆苗と卵のスープ	
米・牛肉・春雨 たけのこ・玉ねぎ・人参 ニラ・しめじ・ごま・砂糖 油・きゅうり・ごま油 しょうが・醤油	麦ロールパン・ウインナー スパゲティ・人参 ピーマン・玉ねぎ・トマト ケチャップ・パセリ 鶏ガラ	米・豚ミンチ・さつま芋 豚肉・人参・こんにゃく 玉ねぎ・厚揚げ・ごぼう 小松菜・ツナ・みそ 青ねぎ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ 人参・えび・イカ・椎茸 なると・もやし・鶏ガラ シューマイ	米・豚ミンチ・人参 玉ねぎ・青ねぎ・コーン じゃが芋・きゅうり・ハム マヨドレ・ケチャップ 豆苗・たまご	
牛乳・ベジたべる	ヤクルト・セサミスティック	野菜ジュース・ハッピーターン	牛乳・コーンフレーク	野菜ゼリー	

☆献立は変更することがあります。