



# 2023年9月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (金)	鮭寿司 にゅうめん たまご焼き	米・砂糖・そうめん	鮭・かまぼこ・たまご	たくあん・人参・玉ネギ 青ネギ・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油・酢	野菜ジュース おにぎりせんべい
2 (土)	肉うどん	うどん	牛肉・かまぼこ・うすあげ	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ	食塩・醤油・酒・みりん	りんごジュース ぱりんこ
4 (月)	ごはん オニオンスープ ポークビーンズ ほうれん草炒め	米・砂糖・油・じゃが芋	豚肉・大豆・牛乳	玉ネギ・人参・ほうれん草 トマト・ブロッコリー	食塩・ケチャップ・コンソメ	牛乳 お米スナック
5 (火)	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの酢の物	米・砂糖・糸こんにゃく すきふ	豚肉・かまぼこ・焼き豆腐 しらす	人参・白菜・玉ネギ・青ネギ 椎茸・きゅうり	食塩・醤油・酒・みりん・酢	ヤクルト リッツ
6 (水)	ごはん 白菜味噌汁 コロケ マカロニサラダ	米・小麦粉・パン粉・油 マカロニ・マヨレ・じゃが芋	合ミンチ・かまぼこ・味噌 ウインナー・うすあげ	人参・きゅうり・青ネギ コーン・玉ネギ・白菜	食塩・酒	野菜ゼリー
7 (木)	枝豆ごはん 豚汁 ミートボール	米・パン粉	枝豆・豚肉・豆腐・かまぼこ 味噌・鶏ミンチ	人参・大根・ごぼう・青ネギ 玉ネギ	食塩・ソース・酒	牛乳 コーンフレーク
8 (金)	ごはん 焼きぎょうざ 春雨スープ	米・春雨・砂糖・油 ぎょうざの皮	豚ミンチ・豚肉・なると	白菜・ニラ・キャベツ・人参 玉ネギ・チンゲン菜・椎茸	食塩・酒・みりん・醤油	オレンジジュース 蒸しパン
9 (土)	焼きそば	中華めん	豚肉・イカ	人参・玉ネギ・キャベツ もやし・ピーマン	食塩・焼きそばソース	りんごジュース 星たべよ
11 (月)	牛たま丼 豆腐すまし汁 きゅうちゃん漬け ヨーグルト	米・砂糖・糸こんにゃく 油	牛肉・豆腐・かまぼこ・たまご ヨーグルト・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ・生姜 きゅうり・えのき	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 豆乳クッキー
12 (火)	ゆかりごはん ちゃんこうどん オレンジ	米・うどん・こんにゃく じゃが芋	豚肉・うすあげ・かまぼこ	ゆかり・白菜・人参・玉ネギ ごぼう・青ネギ・えのき	食塩・酒・みりん・醤油	ジョア フライドポテト
13 (水)	ごはん えのき味噌汁 さわらしょうゆ漬 きんぴらごぼう	米・油	さわら・味噌	生姜・ごぼう・人参・えのき 玉ネギ・青ネギ・絹さや	食塩・酒・みりん・醤油	フルーツポンチ
14 (木)	ロールパン ビーフシチュー わかめとレタスサラダ	ロールパン・油・じゃが芋	牛肉・ツナ・牛乳	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン にんにく・わかめ・レタス	食塩・シチュールウ	牛乳 まがりせんべい
15 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 春巻き	米・油・ごま油・小麦粉 春巻きの皮・さつま芋	豚肉・豆腐・なると・えび イカ・豚ミンチ	白菜・玉ネギ・人参・椎茸 たけのこ・チンゲン菜	食塩・酒・鶏ガラ	りんごジュース 大学芋
19 (火)	ポークカレーライス コールスローサラダ 福神漬	米・じゃが芋・油	豚肉・ウインナー	キャベツ・玉ネギ・人参 きゅうり・コーン・福神漬	食塩・カレールウ ドレッシング	ヤクルト ミレービスケット
20 (水)	十六穀米ごはん 南瓜そぼろ煮 ささみときゅうりのあえもの	米・十六穀米・砂糖	豚ミンチ・厚揚げ・鶏ささみ	南瓜・玉ネギ・人参・コーン グリーンピース・きゅうり かいわれ大根	食塩・酒・みりん・醤油・酢	バナナ ヨーグルト
21 (木)	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ほうれん草おひたし	米・油・パン粉・小麦粉 ごま・さつま芋	白身魚・味噌・鰹節・牛乳	玉ネギ・人参・ほうれん草 青ネギ	食塩・醤油・酒	牛乳 ハッピーターン
22 (金)	ごはん オニオンスープ ひじきハンバーグ キャベツ昆布和え	米・片栗粉・油・ごま	鶏ミンチ・豆腐	ひじき・玉ネギ・パセリ キャベツ・昆布	食塩・醤油・酒・みりん コンソメ	野菜ジュース セサミスティック
25 (月)	ごはん 鶏肉のたまごとじ けんちん汁	米・砂糖・こんにゃく	鶏肉・たまご・かまぼこ 豚肉・厚揚げ・牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ 大根・小芋	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 ふかし芋
26 (火)	ごはん 味噌汁 肉じゃが えびとチンゲン菜炒め	米・砂糖・油・じゃが芋 糸こんにゃく	豚肉・かまぼこ・えび	人参・玉ネギ・グリーンピース チンゲン菜・コーン	食塩・醤油・酒・みりん 鶏ガラ	ヤクルト ジャムパン
27 (水)	ごはん 味噌汁 高野豆腐煮付け 冷しゃぶサラダ	米・砂糖	高野豆腐・豚肉・ヨーグルト	玉ネギ・椎茸・人参・レタス きゅうり・絹さや	食塩・醤油・酒・みりん ドレッシング	7アイヨーグルト
28 (木)	ごはん 味噌汁 鶏のてりやき ポテトサラダ	米・油・じゃが芋	鶏肉・ウインナー・味噌 ちくわ・牛乳	生姜・きゅうり・玉ネギ 青ネギ・わかめ・小松菜	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 星たべよ
29 (金)	さつまいもごはん お月見だんご汁	米・だんご粉・さつま芋 黒ごま・マカロニ・きな粉	鶏ミンチ・豚ミンチ かまぼこ	玉ネギ・人参・しめじ 青ネギ・ごぼう	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース マカロニきな粉
30 (土)	焼肉丼	米	牛肉	玉ネギ・人参・もやし ピーマン	焼肉のたれ	りんごジュース ぼたぼた焼き



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

