



# 2024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
2 (月)	チキンライス ポトフ パイナップル	米・じゃが芋・マカロニ	豚ミンチ・ウインナー・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース・コーン ブロッコリー・パセリ・パインアップル	食塩・ケチャップ・鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
3 (火)	カニカマとツナのちらし寿司 冬瓜汁 たまご焼き	米・砂糖・さつま芋・里芋	シーチキン・カニカマ・豚肉 かまぼこ・卵・ヤクルト	コーン・きゅうり・のり・冬瓜 人参・青ネギ	食塩・酢・醤油・みりん・酒	ヤクルト ふかし芋
4 (水)	ロールパン 南瓜クリームシチュー ツナサラダ	ロールパン・米	豚肉・ツナ	南瓜・玉ネギ・人参・レタス ブロッコリー・きゅうり・コーン	食塩・シチュールウ ドレッシング	おにぎり
5 (木)	ごはん 豚肉とさつま芋煮 かきたま汁	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・蒸しパンミックス粉	豚肉・平天・卵・牛乳	玉ネギ・人参・ごぼう・椎茸 青ネギ・グリーンピース	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 蒸しパン
6 (金)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ	米・砂糖・春雨	豚ミンチ・豆腐・味噌 ウインナー	玉ネギ・人参・椎茸・なすび ニラ・きゅうり・コーン	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ・酢	オレンジゼリー
7 (土)	焼き鳥丼	米・砂糖	鶏肉・枝豆・卵・かまぼこ	玉ネギ・人参・のり	食塩・醤油・みりん・酒	オレンジジュース ぱりんこ
9 (月)	そぼろごはん けんちん汁 きゅうりのおかか和え	米・こんにゃく・砂糖・里芋	豚ミンチ・豚肉・かまぼこ 鯉節・牛乳・厚揚げ・味噌	玉ネギ・人参・大根・ごぼう きゅうり・生姜	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 ミレービスケット
10 (火)	ごはん すき焼き風煮 ウインナーとキャベツのソテー	米・油・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・マカロニ	豚肉・焼き豆腐・ウインナー きな粉・ジョア・かまぼこ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 青ネギ・もやし・キャベツ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	ジョア マカロニきな粉
11 (水)	ごはん 味噌汁 えびカツ キャベツゴマ和え	米・パン粉・小麦粉・白ごま 油・ロールパン	えび・うすあげ・かまぼこ 味噌	キャベツ・小松菜・人参 玉ネギ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース メイプルパン
12 (木)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・春巻の皮・春雨・油	豚肉・なると・えび・イカ 牛乳	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 たけのこ・チンゲン菜	食塩・オイスターソース 鶏ガラ	牛乳 お米スナック
13 (金)	枝豆ごはん 味噌ラーメン オレンジ	米・中華めん	豚肉・枝豆・味噌・なると ヨーグルト	玉ネギ・もやし・青ネギ キャベツ・わかめ・オレンジ	食塩・鶏ガラ・酒	アシドミルク 豆乳クッキー
14 (土)	ピラフ スープ	米	豚ミンチ	玉ネギ・人参・青ネギ・わかめ グリーンピース	食塩・鶏ガラ	オレンジジュース 星たべよ
17 (火)	さつま芋ごはん お月見だんご汁 梨	米・さつま芋・だんご粉 ごま・里芋	豚ミンチ・味噌・ヤクルト	玉ネギ・人参・ごぼう 青ネギ・なし	食塩・みりん・酒	ヤクルト 源氏パイ
18 (水)	ごはん 筑前煮 ほうれん草炒め	米・じゃが芋・こんにゃく 砂糖	豚肉・ウインナー・平天 寒天	人参・れんこん・たけのこ・椎茸・ごぼう グリーンピース・ほうれん草・コーン みかん・パイン・もも	食塩・醤油・みりん・酒	寒天フルーツ ポンチ
19 (木)	カレーライス 冷しゃぶサラダ ヨーグルト	米・じゃが芋・油	牛肉・豚肉・牛乳	玉ネギ・人参・きゅうり レタス・福神漬	食塩・カレールウ ドレッシング	牛乳 かっぱえびせん
20 (金)	ごはん 味噌汁 鮭の竜田揚げ マカロニソテー 	米・マカロニ・油・片栗粉	鮭・味噌・豆腐・うすあげ ウインナー	玉ネギ・人参・パプリカ 青ネギ・アスパラ・生姜	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ゼリー
24 (火)	焼肉丼 もやしスープ きゅうりナムル	米・油・ごま油・ごま・砂糖	牛肉・ジョア	玉ネギ・人参・もやし・椎茸 ピーマン・きゅうり・にんにく	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	ジョア さやえんどう
25 (水)	昆布ごはん きつねうどん パインゼリー	米・うどん・砂糖	うすあげ・かまぼこ・鶏肉 牛乳	昆布・玉ネギ・青ネギ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 チキンナゲット
26 (木)	ごはん ねぎとわかめ中華スープ コロケ 豆腐とひじき炒り煮	米・じゃが芋・油・パン粉 小麦粉・砂糖・こんにゃく	合びきミンチ・うすあげ ちくわ・豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・ひじき・椎茸 長ネギ・青ネギ・わかめ・いんげん	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	フルーチェ
27 (金)	ごはん 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーと さつま芋サラダ 	米・砂糖・さつま芋・マヨドレ オリーブオイル・ごま	鶏肉・味噌・ウインナー	人参・ブロッコリー・コーン	食塩・醤油・みりん・酒	野菜ジュース ビスコ
28 (土)	ナポリタン	スパゲティ・油	ウインナー	玉ネギ・人参・ピーマン トマト	食塩・ケチャップ・鶏ガラ	オレンジジュース ぼたぼた焼き
30 (月)	ちりめんごはん 肉じゃが 小松菜と平天の煮物	米・砂糖・じゃが芋 糸こんにゃく	豚肉・平天・ちりめん・牛乳 かまぼこ	玉ネギ・人参・グリーンピース 小松菜	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 お米パフ



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

