

9月献立表

日付	曜日	献立名	材料	そよかぜおやつ
1	水	鶏肉と野菜の甘酢味 華風あえ 果物	鶏肉 生姜 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン 小松菜 キャベツ もやし きくらげ なし	菓子 牛乳
2	木	テンペ入りかき揚げ すまし汁 こまつなふりかけ	えび 大豆テンペ ちくわ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん 豆腐 えのきたけ トウモロコシ わかめ ツナ 小松菜 ごま	パン 牛乳
3	金	さわらの塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁	さわら 塩こうじ 油揚げ 切干大根 人参 いんげん 人参 なす 玉ねぎ ねぎ	菓子 牛乳
6	月	ツナ入り卵焼き フレンチサラダ かぼちゃのポターージュ	卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ きゅうり 人参 とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ 人参 バター 脱脂粉乳	菓子 牛乳
7	火	豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁	豚肉 玉ねぎ 白ねぎ 人参 生姜 ごま ブロッコリー かつお節 油揚げ 里芋 玉ねぎ 人参 ねぎ	アメリカンドック 牛乳 魚肉ソーセージ 牛乳
8	水	タンダーリーチキン マカロニサラダ わかめスープ	鶏肉 ヨーグルト マカロニ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし 厚揚げ ベーコン 人参 じゃがいも わかめ ごま	菓子 牛乳
9	木	白身魚のかば焼き 五色和え みそ汁	シルバー 小松菜 もやし 人参 しめじ とうもろこし ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ	パン 牛乳
10	金	揚げ豆腐の和風あんかけ キャベツの磯あえ 果物	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ きくらげ いんげん ちりめん キャベツ 人参 ごま 青のり バナナ	菓子 牛乳
13	月	鶏肉と野菜のケチャップ煮 小松菜のサラダ 手作りなめたけ	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ しめじ いんげん ホールトマト ベーコン 小松菜 もやし ごま えのきたけ	菓子 牛乳
14	火	豚肉となすのみそ炒め かぼちゃサラダ すまし汁	豚肉 厚揚げ 人参 なす キャベツ 玉ねぎ ハブリカ ピーマン かぼちゃ 麩 玉ねぎ 小松菜 人参	パン 牛乳
15	水	肉じゃが キャベツとひじきのツナあえ 果物	豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ツナ キャベツ 小松菜 人参 ひじき ごま オレンジ	菓子 牛乳
16	木	魚のフライ・タルタルソース 野菜炒め 豆乳汁	さけ 卵 玉ねぎ パセリ レモン キャベツ もやし 人参 ピーマン 厚揚げ 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 豆乳	スイートポテト 牛乳 さつまいも バター 牛乳 卵
17	金	ビビンバ 中華卵スープ ごま小魚	牛肉 人参 きくらげ チンゲン菜 もやし とうもろこし ごま 卵 ベーコン 人参 玉ねぎ ねぎ いわし ごま	菓子 牛乳
21	火	鶏肉の塩から揚げ 彩り野菜のあえ物 お月見団子汁	鶏肉 生姜 キャベツ きゅうり もやし 人参 とうもろこし かつお節 大根 小松菜 しめじ 白玉粉 豆腐 かぼちゃ	鶏そぼろおにぎり 牛乳 米 鶏ひき肉 青のり
22	水	マーボー豆腐 ばんさんすう 果物	豆腐 豚ひき肉 人参 玉ねぎ 干ししいたけ なら 生姜 ハム 春雨 人参 もやし きゅうり きくらげ パイナップル	菓子 牛乳
24	金	筑前煮 ピーマンの佃煮 みそ汁	鶏肉 ちくわ 里芋 人参 れんこん ごぼう こんにゃく 干ししいたけ いんげん 生姜 ピーマン かつお節 豆腐 玉ねぎ なめこ ねぎ	菓子 牛乳
27	月	春巻き もやしの中華風あえ チキンスープ	春巻きの皮 豚肉 春雨 人参 たけのこ 干ししいたけ なら 生姜 もやし 小松菜 人参 鶏肉 大根 しめじ いんげん	菓子 牛乳
28	火	すき焼き煮 切干大根のツナ昆布サラダ 牛乳かん	牛肉 焼き豆腐 白菜 玉ねぎ えのきたけ しらたき ごぼう 白ねぎ ツナ 切干大根 きゅうり 塩こんぶ レモン ごま 牛乳 みかん缶	パン 牛乳
29	水	みそけんちん汁 きゅうりとちりめんをあえ物 レバーの胡麻ソースからめ	鶏肉 麩 厚揚げ 人参 とうがん ごぼう しめじ ねぎ ちりめん きゅうり 人参 わかめ 豚レバー 生姜 ごま	菓子 牛乳
30	木	さばの西京焼き 豚肉とチンゲン菜の塩炒め そうめん汁	さば 豚肉 チンゲン菜 もやし 人参 そうめん 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ	もち米しゅうまい 牛乳 もち米 豚ひき肉 玉ねぎ 生姜

※ 行事・材料などの都合により内容が一部変更になることがあります。