

9月献立表

日付	曜日	献立名	材料	そよげおやつ
1	木	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	黒ごまのボンデケーショ 白玉粉 豆腐 ホットケーキ粉 粉チーズ 黒ごま
2	金	ツナ入り卵焼き 小松菜のしらすサラダ ABCスープ	卵 ツナ 玉ねぎ 人参 ちりめん 小松菜 キャベツ ベーコン マカロニ トマト 玉ねぎ じゃがいも	菓子 牛乳
5	月	酢豚 チンゲン菜の中華あえ 春雨スープ	豚肉 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ピーマン 卵 チンゲン菜 人参 もやし 春雨 白菜 玉ねぎ わかめ	菓子 牛乳
6	火	豚肉となすのみそ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁	豚肉 厚揚げ 人参 なす キャベツ 玉ねぎ パプリカ ピーマン かぼちゃ 麩 玉ねぎ ほうれん草 人参	フルーツと白玉の冷やしおしろこ みかん さくらんぼ 白玉粉 豆腐 つぶあん
7	水	タンドリーチキン ポテトサラダ わかめスープ	鶏肉 カレー粉 ヨーグルト ハム じゃがいも きゅうり 人参 とうもろこし キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ ごま	菓子 牛乳
8	木	白身魚の照り焼き 小松菜のおかかあえ みそ汁	たら 小松菜 もやし 人参 しめじ かつお節 油揚げ 玉ねぎ 人参 わかめ みそ	アメリカンドック ウイナー ホットケーキ粉 牛乳
9	金	エビカツ 彩り野菜のあえ物 お月見団子汁 うさぎりんご	えび はんぺん 卵 キャベツ きゅうり もやし 人参 とうもろこし 大根 人参 しめじ 白玉粉 豆腐 かぼちゃ りんご	菓子 牛乳
12	月	栗ときのこのおこわ テンペ入りかき揚げ 小松菜のごまあえ すまし汁	米 もち米 鶏肉 くり 人参 しめじ まいたけ テンペ ちくわ 人参 さつまいも 玉ねぎ いんげん ツナ 小松菜 人参 豆腐 えのきたけ みつば わかめ	菓子 牛乳
13	火	豚肉と野菜のごま炒め ブロッコリーのおかかあえ 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	鶏そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 青のり
14	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 なし	菓子 牛乳
15	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 パセリ粉 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	ブラウニー 小麦粉 ベーキングパウダー ココア バター スキムミルク
16	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
20	火	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 ぶどう	ジャムサンド 食パン いちごジャム
21	水	豚肉の生姜焼き ほうれん草のえのきのおひたし みそ汁	豚肉 玉ねぎ ピーマン 生姜 ほうれん草 人参 えのきたけ 油揚げ 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ	菓子 牛乳
22	木	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 みそ	焼きうどん うどん 豚肉 キャベツ 人参 青のり
26	月	春巻き もやしのゆかりあえ チキンスープ	春巻きの皮 豚肉 春雨 人参 たけのこ 干しいたけ にら 生姜 もやし きゅうり 人参 ゆかり 鶏肉 大根 しめじ いんげん	菓子 牛乳
27	火	すき焼き煮 切干大根とツナの昆布サラダ 牛乳プリン	牛肉 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 ごま 牛乳 いちごジャム	うめちりおにぎり 米 ゆかり ちりめん ごま
28	水	レバーの胡麻ソースからめ きゅうりとちりめんのあえ物 みそけんちん汁	豚レバー 生姜 ごま ちりめん きゅうり 人参 わかめ 鶏肉 麩 厚揚げ 人参 大根 ごぼう しめじ ねぎ	菓子 牛乳
29	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	さつまいものスティックパイ さつまいも バター 牛乳 パイ皮
30	金	マーボー春雨 中華スープ 果物	豚ひき肉 春雨 玉ねぎ たけのこ 人参 干しいたけ 白ねぎ 生姜 鶏肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ オレンジ	菓子 牛乳

※ 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。



主食提供日（白ご飯はいりません）