

9 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 木	ごはん かぶのスープ かじきのたまねぎソース ひじきのごまマヨサラダ パナナ	焼きそばめん 米 マヨネーズ ごま 砂糖	かじき 豚肉 牛乳	バナナ かぶ もやし たまねぎ ひじき コーン キャベツ にんじん	ソース 酢 しょうゆ 洋風だしの素 塩	麦茶 焼きそば
02 金	麦ごはん なすのみそ汁 鶏チリ 切干し大根のサラダ オレンジ	米 食パン マヨネーズ 押麦 砂糖 ごま 片栗粉 油	鶏肉 みそ ちくわ チーズ 牛乳	オレンジ なす きゅうり にんじん たまねぎ にんにく 切り干しだいこん	だし汁 ケチャップ 酒 酢 しょうゆ カレー粉 中華だしの素	牛乳 カレーチーズトースト
03 土	親子丼 みそ汁 根菜の煮物 オレンジ	米 麴 砂糖 油	卵 鶏肉 みそ きな粉 油揚げ 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ オレンジ れんこん ごぼう のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 お麴ラスク
05 月	ごはん しめじのすまし汁 たらのみそマヨ焼き キャベツの磯和え なし	じゃがいも 米 マヨネーズ 砂糖	たら みそ 牛乳	なし キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん のり あおのり しめじ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 のり塩ポテト
06 火	秋野菜のカレーうどん 大根と厚揚げのとりも煮 バイナッブル	うどん 米 さつまいも 砂糖 片栗粉 ごま ごま油	生揚げ しらす干し 牛乳	バイナッブル だいこん にんじん しめじ ごぼう ねぎ かぼちゃ	だし汁 カレールウ しょうゆ みりん	麦茶 じゃこねぎごはん
07 水	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 バーベキューチキン キャベツの胡麻マヨあえ りんご	米 ホットケーキミックス マヨネーズ ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 ツナ缶 ちくわ みそ 油揚げ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ りんご	だし汁 ソース ケチャップ しょうゆ 塩 パセリ粉	牛乳 ツナパン
08 木	麦ごはん はくさいのスープ ポークビーンズ コールスローサラダ オレンジ	米 食パン じゃがいも 押麦 マヨネーズ 砂糖 バター	大豆 豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ オレンジ トマト はくさい コーン きゅうり にんにく	ケチャップ 洋風だしの素 塩	牛乳 シュガートースト
09 金	栗としめじのごはん 油揚げとかぶのすまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き 切り干し大根の煮物 パナナ 	さつまいも 米 くり 片栗粉 砂糖	鶏肉 油揚げ チーズ みそ 牛乳	バナナ かぶ にんじん しめじ 切り干しだいこん こんぶ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	🌕お月見おやつ🌕 牛乳 お月見さつまいもち
10 土	ナポリタン コンソメスープ キャベツとツナのサラダ キウイフルーツ	米 スパゲティ 油	ツナ缶 ウインナーソーセージ 煮干し 牛乳	キャベツ たまねぎ コーン キウイフルーツ ほうれんそう ピーマン にんじん うめ	ケチャップ 酢 洋風だしの素 塩	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚
12 月	ごはん えのきのすまし汁 鮭のあおりの焼き キャベツの納豆あえ オレンジ	米 砂糖 マヨネーズ 麴	さけ 納豆 牛乳	りんごジュース ほうれんそう オレンジ えのきたけ ねぎ かんでん あおのり にんじん キャベツ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース
13 火	小松菜パン かぼちゃのポタージュ 鶏肉の粉チーズ焼き マカロニサラダ バイナッブル	米 パン マカロニ マヨネーズ パン粉 油 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	バイナッブル たまねぎ かぼちゃ きゅうり にんじん しめじ しいたけ えのきたけ パセリ	しょうゆ 塩 洋風だしの素 酒	麦茶 きのこごはん
14 水	麦ごはん なめこのみそ汁 さばのうま煮 高野豆腐の煮物 なし	米 麴 砂糖 押麦 油	さば みそ 凍り豆腐 きな粉 牛乳	なし なめこ にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 お麴ラスク
15 木	🍷石狩鍋記念日🍷 ごはん 石狩鍋風みそ汁 お好み厚揚げ もやしの昆布あえ パナナ	米 マカロニ マヨネーズ	生揚げ みそ さけ かつお節 牛乳	バナナ もやし だいこん はくさい にんじん トマト きゅうり たまねぎ ごぼう こんぶ あおのり しいたけ	だし汁 ケチャップ ソース しょうゆ	麦茶 トマトソースマカロニ
16 金	麻婆豆腐丼 チンゲンサイのスープ はるさめサラダ りんご	米 さつまいも はるさめ 押麦 片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉	豆腐 こしあん 豚ひき肉 みそ 牛乳	たまねぎ りんご きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ しょうが	しょうゆ 酢 酒 塩	牛乳 いも蒸し羊羹
17 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ	じゃがいも 米 油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	たまねぎ もやし オレンジ にんじん こまつな わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 フライドポテト
20 火	ツナひじきそぼろ丼 えのきのみそ汁 キャベツのごま酢あえ パナナ	米 マカロニ 押麦 砂糖 ごま	ツナ缶 みそ きな粉 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン はくさい こまつな えのきたけ ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酢	牛乳 マカロニきな粉 
21 水	🍷おたんじょうび会🍷 秋鮭のトマトクリームスパゲティ かぼちゃのスープ ポテトサラダ オレンジ	ホットケーキミックス スパゲティ じゃがいも さつまいも マヨネーズ グラニュー糖	生クリーム さけ 牛乳	たまねぎ にんじん オレンジ かぼちゃ きゅうり りんご トマト しめじ	洋風だしの素 塩	牛乳 りんごとおいものケーキ 
22 木	🍷まごわやさしい献立🍷 大豆の炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 さわらのごま照り焼き もやしの納豆あえ なし	米 じゃがいも ごま こんにやく 砂糖	さわら 納豆 大豆 みそ きな粉 牛乳	なし にんじん もやし こまつな だいこん しいたけ わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	🍷お彼岸🍷 麦茶 おはぎ 
24 土	豚汁うどん 厚揚げの煮物 バナナ	うどん 米 ごま油 片栗粉 砂糖	生揚げ 豚肉 みそ さけ 煮干し 牛乳	バナナ にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ごぼう こんぶ	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 さけ昆布おにぎり 小魚
26 月	ごはん 豆腐のすまし汁 さけのもみじ焼き 切り昆布の煮物 なし	米 マカロニ 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま油	さけ 豆腐 ちくわ みそ 牛乳	なし にんじん ねぎ こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 みたらしマカロニ
27 火	野菜たっぷり醤油ラーメン もやしの和えもの オレンジ	中華めん 米 砂糖 ごま油	豚肉 ツナ缶 煮干し 牛乳 なた	もやし オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩	麦茶 ツナコーンおにぎり 小魚
28 水	ごはん わかめのみそ汁 ツナと根菜の中華風煮物 小松菜の梅ゆかり和え りんご	米 食パン バター 砂糖 ごま油	みそ きな粉 牛乳 ツナ缶	こまつな りんご だいこん にんじん もやし れんこん わかめ ごぼう うめ	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 きなこトースト
29 木	麦ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉のレモン焼き ひじきの煮物 パナナ	米 さつまいも 麴 押麦 油 砂糖 ごま油	鶏肉 大豆 みそ チーズ 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん もやし ひじき レモン	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 お麴チーズラスク
30 金	ひき肉ときのこのカレーライス 野菜スープ キャベツのフレンチサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 押麦 バター 油	鶏ひき肉 卵 牛乳	グレープフルーツ キャベツ にんじん えのきたけ コーン たまねぎ エリンギ しめじ	カレールウ 酢 塩 洋風だしの素	牛乳 にんじんのパウンドケーキ

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	539
たんぱく質(g)	19.9
脂質(g)	14.4
食塩相当量(g)	2.1

