

日	曜	献立	材 料	午後おやつ	補食
1	木	アルファー米 やきとり缶 みかん缶 フリック牛乳	アルファー米 水 やきとり缶 みかん缶 フリック牛乳	クラッカー (お持ち帰り)	お菓子
15	29 木	ご飯 鶏肉のチーズ焼き ツナのもやし和え/スティック胡瓜 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 マッシュルーム チーズ レモン 酒 塩 胡椒 油 ツナ もやし 醤油 胡椒/胡瓜 味噌 ほうれん草 えのき 味噌	スティックパン 果物 牛乳	しらすおにぎり
2	30 金	ご飯 チンジャオロース チンゲン菜ののり和え/さつま芋の甘煮 わかめスープ	米 豚肉 味醂 醤油 生姜 片栗粉 たけのこ 玉葱 ピーマン 砂糖 酒 塩 胡麻油 チンゲン菜 もやし 醤油 刻みのり/さつま芋 砂糖 わかめ 長葱 醤油 塩 胡椒	*ぼっほ焼き 果物 牛乳	サンドイッチ
16	金	お赤飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ/みかん缶 すまし汁	米 もち米 ささげ こま塩 鶏肉 砂糖 醤油 味醂 酒 ツナ コーン キャベツ 胡瓜 人参 酢 砂糖 醤油 塩 油/みかん缶 花麩 豆腐 わかめ 醤油 塩	クラッカーサンド 果物 牛乳	きな粉トースト
3	17 土	ふりかけご飯 さつま芋と鶏肉の炒め煮 いんげんともやしの和え物/パイン缶 味噌汁	米 卵・ゴマ除去ふりかけ さつま芋 鶏肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 いんげん もやし 砂糖 醤油/パイン缶 じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌汁	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
5	月	ご飯 鮭の塩焼き 和風サラダ/人参の甘煮 味噌汁	米 鮭 塩 カブ 胡瓜 ハム 酢 醤油 油 塩/人参 砂糖 豆腐 わかめ 長葱 味噌	マカロニきな粉 果物 牛乳	シュガートースト
6	20 火	肉うどん さつま芋サラダ うずらの卵	乾麺 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 干し椎茸 酒 砂糖 醤油 味醂 塩 油 さつま芋 胡瓜 人参 コーン レーズン マヨネーズ 塩 うずらの卵 塩	ごま塩おにぎり 果物 牛乳	クラッカーサンド
7	21 水	ドライカレー 春雨サラダ 三角チーズ/トマト キノコスープ	米 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン レーズン にんにく カレー粉 ソース ケチャップ 塩 胡椒 バター 油 春雨 人参 胡瓜 ハム コーン 酢 砂糖 醤油 油 胡麻油 チーズ/トマト しめじ えのき 椎茸 醤油 塩 胡椒	アママンケーキ 果物 牛乳	チーズサンド
8	木	ご飯 ローストチキン 大豆サラダ/さつま芋のレモン煮 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 味醂 大豆 人参 胡瓜 コーン 卵 ヨーグルト マヨネーズ 塩 胡椒/さつま芋 砂糖 レモン 酒 塩 キャベツ もやし 味噌	小倉トースト 果物 牛乳	ふりかけおにぎり
9	23 金	ロールサンド ポークヒカタ フロッコリー 洋風スープ	ロールパン チーズ ジャム 豚肉 塩 胡椒 小麦粉 粉チーズ 卵 パセリ ケチャップ ソース 味醂 油 フロッコリー マヨネーズ しめじ えのき わかめ 醤油 塩 胡椒	9. *味噌ポテト 23. お誕生日ケーキ 果物 牛乳	ラスク
10	24 土	ふりかけご飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜のおかか和え/みかん缶 味噌汁	米 卵・ゴマ除去ふりかけ 厚揚げ 鶏挽肉 いんげん 酒 砂糖 醤油 味噌 油 片栗粉 ほうれん草 えのき 糸かつお 醤油/みかん缶 茄子 油揚げ 味噌	お菓子 果物 牛乳	ジャムサンド (お菓子)
12	26 月	ゆかりご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮/フチトマト 味噌汁	米 ゆかりふりかけ 鯖 生姜 酒 砂糖 味噌 しょうゆ ひじき 人参 油揚げ 絹さや 砂糖 醤油 油 胡麻油/フチトマト 小町麩 しめじ 長葱 味噌	大学芋 果物 牛乳	コーン茶飯おにぎり
13	27 火	ご飯 肉豆腐 フロッコリーのおかか和え/スティック人参 味噌汁	米 豆腐 豚肉 玉葱 白滝 絹さや 酒 砂糖 醤油 油 胡麻油 フロッコリー 糸かつお 醤油 /人参 マヨネーズ 庄内麩 わかめ えのき 味噌	*クリームボックス 果物 牛乳	マヨネースラスク
14	28 水	にゅうめん チキンサラダ キャンディチーズ	そうめん 油揚げ 人参 長葱 干し椎茸 刻みのり 酒 砂糖 ささみ 胡瓜 人参 レタス 春雨 酢 砂糖 醤油 こま油 キャンディチーズ	鮭おにぎり 果物 牛乳	ジャムサンド

1日(木) 避難訓練(非常食) 14日(水) お料理体験(3~5歳) 16日(金) 敬老会 23日(金) お誕生日会

9月献立目標

郷土の味、懐かしいおやつを味わおう

♪果物はキウイ・すいか・メロン・巨峰・梨・かいじ・りんごで
♪材料の都合により、多少の変更があります
♪食材をよくご確認の上、ご不明な点がございましたら栄養士までご相談下さい。
♪*は、新メニューです。