

9月の予定献立表

日(曜日) カロリー	昼食	主な材料	おやつ	主な材料
2(月) 547kcal	ごはん 野菜スープ バナナ 鮭のクリーム煮 小松菜の和え物	精白米、鮭、人参、油、 豆乳、小松菜、油、米粉、 玉ねぎ、きゃべつ、しいたけ、 じゃがいも、バナナ	かぼちゃホットケーキ	米粉、かぼちゃ、豆乳、 ベーキングパウダー、 油
3(火) 464kcal	ごはん 味噌汁 オレンジ 鶏肉の煮物 きゅうりとえのきの納豆和え	精白米、鶏肉、青梗菜、 ごま、きゅうり、玉ねぎ、油、 人参、油揚げ、えのき、納 豆、 ねぎ、わかめ、オレンジ	トマトスパゲッティ	スパゲッティ、トマト、 油、玉ねぎ
4(水) 655kcal	パン 野菜スープ ミートローフ キウイフルーツ 青梗菜の胡麻和え	パン、人参、ひき肉、 ごぼう、ごま、玉ねぎ、 いんげん、油、きゃべつ、 かぼちゃ、青梗菜、キウイ	さんまごはん	精白米、生姜、さんま、 ごま
5(木) 484kcal	ごはん すまし汁 鮭のおろし煮 きのことピーマンの味噌炒め	精白米、鮭、大根、しめじ、 人参、玉ねぎ、えのき、 小松菜、ピーマン、しいたけ、 まいたけ、油	もやしごま炒めうどん	豚肉、人参、玉ねぎ、 もやし、うどん、ごま、油
6(金) 499kcal	ごはん 味噌汁 豚肉のソース炒め なすの田楽	精白米、しめじ、豚肉、油、 ピーマン、人参、きゃべつ、 しいたけ、なす、エリンギ、 まいたけ、ねぎ、ごま	ポンデケージョ風	じゃがいも、油、 カレー粉
9(月) 453kcal	ごはん 味噌汁 グレープフルーツ 鮭のケチャップ焼き ブロッコリーの白和え	精白米、鮭、人参、なす、 ブロッコリー、ねぎ、ごま、 玉ねぎ、とうもろこし、油、 豆腐、グレープフルーツ	焼きいも	さつまいも
10(火) 472kcal	ごはん すまし汁 黒ゴマの照り焼きチキン 里芋の煮物	精白米、鶏肉、ごま、油、 里芋、豆腐、玉ねぎ、人参、 小松菜	フルーツポンチ	みかん缶、桃缶、 バナナ、キウイ、ぶどう
11(水) 630kcal	カレー 豆腐の野菜あんかけ きゃべつとツナのサラダ オレンジ	精白米、鶏肉、油、玉ねぎ、 大根、ツナ、カレー粉、 きゃべつ、トマト、人参、 ズッキーニ、なす、ごま、 ピーマン、豆腐、オレンジ	ミートボールスパゲッティ	スパゲッティ、玉ねぎ、 ひき肉、トマト、油
12(木) 592kcal	パン 野菜スープ 梨 なすとひき肉炒め 茹で野菜のさつと炒め	パン、きゃべつ、玉ねぎ、 ごぼう、人参、さつまいも、 油、青梗菜、なす、ひき肉、 大根、梨	きのこおにぎり	精白米、まいたけ、 えのき、しいたけ、 エリンギ、油
13(金) 459kcal	ごはん 味噌汁 バナナ 揚げ魚とじゃがいもの煮物 青梗菜ののり和え	精白米、鮭、のり、人参、 青梗菜、ごぼう、油、 玉ねぎ、なす、じゃがいも、 バナナ	ごまプリン	ごま、豆乳、ゼラチン

☆離乳食に関しては、月齢・成長に合わせて昼食の材料より取り分け、提供します。

☆献立に使用されている食材で、まだ食べたことのないものがある場合は、事前にご家庭で食べられるかの確認をお願いいたします。

☆仕入れの都合上、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

☆午後のおやつに牛乳を出しています。

日(曜日) カロリー	昼食	主な材料	おやつ	主な材料
16(月)	敬老の日			
17(火) 648kcal	ごはん 中華スープ トマトチキン ぶどう 里芋の味噌煮	精白米、鶏肉、人参、 里芋、ねぎ、油、いんげん、 玉ねぎ、生姜、ごぼう、 トマト、ごま、ぶどう	サバカレーチャーハン	精白米、鯖、カレー粉、 ピーマン、油、ねぎ、 しいたけ
18(水) 445kcal	ごはん 味噌汁 オレンジ 鶏肉のオランダ煮 なすのナムル	精白米、玉ねぎ、鶏肉、 なす、大根、きゅうり、 人参、油、ねぎ、青梗菜、 ごま、もやし、オレンジ	里芋の大学芋	里芋、ごま、油
19(木) 502kcal	洋風うどん かじきのきのこ煮 さつま芋のきんぴら 梨	うどん、人参、玉ねぎ、 かじき、トマト、油、セロリ、 しいたけ、しめじ、えのき、 じゃがいも、きゃべつ、梨、 さつま芋、ごま、かぼちゃ	小松菜としらすの混ぜごはん	精白米、小松菜、しらす、 ごま
20(金) 534kcal	ごはん すまし汁 柿 ひじき入りハンバーグ 青梗菜の和え物	精白米、人参、青梗菜、 ひじき、玉ねぎ、ひき肉、 豆腐、しいたけ、しめじ、 えのき、油、なす、油、柿	青のリドーナツ	白玉粉、豆腐、油、青のり、 米粉
23(月)	秋分の日			
24(火) 564kcal	ごはん すまし汁 オレンジ 高野豆腐の肉みそ煮 ひじきとえのきの酢びたし	精白米、きゃべつ、 高野豆腐、油、ひじき、 人参、えのき、玉ねぎ、 ひき肉、オレンジ	バナナのおからケーキ	おから、米粉、油、豆乳、 ベーキングパウダー、卵、 バナナ
25(水) 554kcal	ごはん 味噌汁 鮭の南蛮漬け バナナ 青梗菜ときのこの和え物	精白米、鮭、人参、 しいたけ、玉ねぎ、しめじ、 青梗菜、油、えのき、なす、 バナナ	こねつけ	精白米、ねぎ、油、しらす
26(木) 528kcal	パン 野菜スープ 豆腐ハンバーグ 柿 じゃがいもと野菜の煮物	パン、豆腐、ひき肉、油、 玉ねぎ、じゃがいも、 きゃべつ、人参、なす、 かぼちゃ、小松菜、柿	さつまいもごはん	精白米、さつま芋
27(金) 563kcal	ごはん 中華スープ 麻婆なす 梨 野菜のトマト煮	精白米、ひき肉、なす、 トマト、玉ねぎ、さつまいも、 人参、油、パプリカ、ねぎ、 小松菜、きゃべつ、梨	カレーうどん	豚肉、人参、玉ねぎ、 もやし、うどん、油、 カレー粉、ねぎ
30(月) 583kcal	ごはん 野菜スープ 香味鯖 青梗菜のおかか炒め	精白米、大根、玉ねぎ、 人参、にんにく、油、鰹節、 鯖、青梗菜	なすのミートソース スパゲッティ	スパゲッティ、玉ねぎ、 なす、ひき肉、トマト、油