

9月献立表

日	こんだて	食品のおもむけ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (赤)	熱や力になる (黄)	体の調子を整える (緑)		
4月	豚肉丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ヨーグルト	米 サラダ油 さとう はちみつ	にんにく しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ こまつな みかん缶 りんご缶 洋なし缶 しらたき	624	26.6
5火	麦入りごはん 鮭の塩焼き きんぴら大豆 みそ汁	牛乳 さけ 大豆 豆腐 みそ わかめ	米 麦 サラダ油 ごま油 さとう ごま	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ しらたき	581	29.9
6水	五日チャーハン パリパリサラダ 豆腐のスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	米 サラダ油 わんたんの皮 さとう ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 椎茸 長ねぎ キャベツ もやし にんにく えのきたけ こまつな	585	21.7
7木	麦入りごはん チーズ入り卵焼き 春雨のあえもの 具たくさんみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ わかめ 生揚げ みそ	米 麦 サラダ油 さとう はるさめ ごま油	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん しめじ 長ねぎ こんにゃく	596	24.7
8金	ごまクリームサンド チリコンカン いろいろ野菜サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ ねりごま ごま サラダ油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ しょうが トマト ピーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり 黄ピーマン	579	23.7
11月	塩焼きそば 中華コーンスープ 雑穀クッキー	牛乳 豚肉 いか えび 卵	むし中華めん サラダ油 ごま油 でん粉 バター さとう はちみつ オートミール 小麦粉	にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ たら 長ねぎ クリームコーン	588	26.1
12火	伊予の鯛めし 小いわしのから揚げ 野菜のかわりソース 冬瓜のすまし汁	牛乳 たい いわし 豆腐 油揚げ	米 小麦粉 でん粉 さとう サラダ油	しょうが さやいんげん キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ とうがん	578	28.9
14木	シンガポールチキンライス ビーフンスープ トロピカルフルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 サラダ油 ごま油 さとう ビーフン ナタデココ タピオカパール	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ にんじん キャベツ パイン缶 マンゴー缶	634	22.5
15金	エビクリームライス 和風サラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム	米 バター サラダ油 小麦粉 さとう ごま	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 巨峰	608	20.2
19火	コッペパン フィッシュコロッセ きゅうりのマリネ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 ホキ 卵 ベーコン 豚肉	コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パン粉 さとう	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パセリ	683	27.0
20水	そぼろごはん 焼きししゃも さつま汁	牛乳 大豆 鶏ひき肉 卵 ししゃも 鶏肉 豆腐 みそ	米 サラダ油 さとう さつまいも	椎茸 しょうが さやいんげん ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ	686	34.8
21木	ドライカレー アーモンドあえ なし	牛乳 豚ひき肉	米 サラダ油 バター 小麦粉 はちみつ アーモンド粉 さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん コーン グリーンピース もやし こまつな なし	649	24.1
22金	麦入りごはん さわらの西京焼き チャーホウサイ かきたま汁	牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐 卵	米 麦 さとう サラダ油 はるさめ ごま油 でん粉	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ たら たまねぎ こまつな	570	27.9
25月	麦入りごはん なす入りマーボー豆腐 春雨ナムル	牛乳 豚ひき肉 みそ 八丁みそ 豆腐 わかめ ハム	米 麦 サラダ油 さとう でん粉 ごま油 はるさめ	にんにく しょうが 椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ なす 長ねぎ グリーンピース きゅうり コーン	583	22.4
26火	ガーリックトースト ホワイトシチュー ゆで野菜サラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	食パン マーガリン サラダ油 バター 小麦粉 さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ キャベツ もやし	588	21.6
27水	きつねうどん じゃがいもの香味あえ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ あおのり かんてん ゼラチン	さとう うどん じゃがいも ごま バター さとう	たまねぎ にんじん しょうが 長ねぎ こまつな りんご缶	614	27.2
28木	あんかけごはん ごま酢あえ かぼちゃだんご	牛乳 豚肉 いか えび 油揚げ きな粉	米 麦 サラダ油 さとう くず粉 ごま ごま油 白玉粉	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 椎茸 しめじ キャベツ こまつな もやし かぼちゃ	651	29.2
29金	麦入りごはん 茎わかめの佃煮 肉じゃがバター風味 みそ汁	牛乳 くきわかめ かつお節 豚肉 みそ 豆腐 わかめ 油揚げ	米 麦 さとう ごま サラダ油 じゃがいも バター	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 糸こんにゃく	618	24.3

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日つきます。