

# 献立表 9月

2020. 8. 31.

日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	昼食献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん いかフライ(こっこ:煮魚) せん野菜 三色ごまサラダ	米、パン粉、油、小麦粉、ごまドレッシング、ごま、砂糖、ごま油	いか、卵、	キャベツ、オレンジ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、レタス、カットわかめ、にんじん	15	火	ごはん 鶏肉の照り焼き せん野菜 なすミートスパゲティー	粉ふき芋 オレンジ	米、スパゲティ、じゃがいも、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、なす、レタス、トマトピューレ、にんじん、にんにく、しょうが
2	水	カラフルそうめん 人参ケーキ	干しそうめん、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、無塩バター	にんじん、きゅうり、ミニトマト	16	水	ドックパン 野菜たっぷり焼きそば ウイナー・レタス トマト・きゅうり	バナナ バナナ コッパパン、焼きそばめん、砂糖、油	ウイナーソーセージ、豚肉	バナナ、キャベツ、トマト、にんじん、きゅうり、レタス、ピーマン	
3	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのグラタン ほうれん草のしらす和え	バナナ 米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、マヨネーズ	生クリーム、豚肉、ウイナーソーセージ、チーズ、しらす干し	バナナ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	17	木	ひじきごはん さけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 つぼ漬け	オレンジ	米、さといも、砂糖、油	牛乳、さけ、豚ひき肉、油揚げ	オレンジ、みかん缶、たいこん(たくあん)、にんじん、ひじき、粉かんでん
4	金	ごはん ポークカレー 福神漬け	なし 米、じゃがいも、油	豚肉	なし、たまねぎ、にんじん、福神漬	18	金	ごはん ブラウンシュュー なし	なし	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	豚肉、	たまねぎ、なし、にんじん
5	土					19	土					
6	日					20	日					
7	月	昆布とごまの御飯 さばの塩焼き さつま芋の甘煮 ほうれん草のおかか和え	バナナ 米、さつまいも、砂糖、ごま	さば、かつお節	バナナ、ほうれんそう、刻みこんぶ	21	月	敬老の日				
8	火	ごはん ハンバーグ スパゲティ かぼちゃのサラダ	人参グラッセ オレンジ 米、スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油	豚ひき肉、卵	たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、きゅうり、コーン缶	22	火	秋分の日				
9	水	ごはん チキンカツ せん野菜 がんもどきの煮物	きのこのソーテー バナナ 米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、がんもどき、ウイナーソーセージ、卵、バター	バナナ、キャベツ、にんじん、レタス、しめじ、エリンギ	23	水	ロールパン ミートオムレツ せん野菜 さつま芋のレモン煮	ブロッコリーとトマト 元気ヨーグルト	さつまいも、油、砂糖、ロールパン	元気ヨーグルト、卵、豚ひき肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、レモン果汁、にんじん、ミニトマト
10	木	黒糖ロール 野菜のグラタン マカロニサラダ レタスとトマト	オレンジ 小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、マカロニ、油	卵、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、魚肉ソーセージ	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、レタス	24	木	きのこ御飯(油揚げ) はんぺんボールフライ せん野菜 大根のそぼろあんかけ	つぼ漬け バナナ	米、砂糖、マヨネーズ、油、片栗粉	はんぺん、豚ひき肉、油揚げ、チーズ	バナナ、大根、キャベツ、にんじん、レタス、しめじ、しいたけ、えのきたけ、コーン缶
11	金	ごはん きのこカレー 福神漬け	ムースデザート 米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、しめじ、福神漬	25	金	ごはん チキンカレー 福神漬け りんご	なし	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも肉	りんご、たまねぎ、にんじん、福神漬、粉かんでん
12	土					26	土					
13	日					27	日					
14	月	ごはん アジフライ せん野菜 油揚げと小松菜煮	金時豆 ジョア(ブレーン) 米、砂糖、パン粉、油、小麦粉	ジョア(ブレーン)、あじ、豆、油揚げ、卵	こまつな、キャベツ、にんじん、レタス	28	月	ごはん 鶏のから揚げ せん野菜 三色ナムル	きゅうりとかにまぜの物 オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	鶏もも肉、かにまぼこ	キャベツ、きゅうり、オレンジ、もやし、ほうれん草、レタス、人参、わかめ、粉寒天、生薑、にんにく
						29	火	菜飯 たらのコーンマヨネーズ焼き ひじきとお芋の煮物 ブロッコリーのごまあえ	バナナ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	たら、卵、ツナ油漬缶	バナナ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、コーン缶、たまねぎ、ひじき
						30	水	ごはん 厚揚げのベーコンステーキ ゆで野菜(キャベツ) 野菜のキッシュ	金時豆 オレンジ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、ベーコン、豆	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ

基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。

- ・ お米は梨北米こしひかりを使用しています。
- ・ 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。