

2023年 9月 献立表

日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ	日付 (曜日)	献立名	材料名			15時おやつ		
		熱や力になる	からだをつくる	体の弱さを整える				熱や力になる	からだをつくる	体の弱さを整える			
1 (金)	チャーハン	米	70	豚肉	30	15 (金)	カレーライス	米	70	牛肉	40	おかし たべっこどうぶつ	
	鶏肉の照り焼き			鶏肉	60		玉ねぎ	30	人参	10	かぼちゃ		15
	もやしのスープ			わかめ	0.2		人参	5	コーン	8	人参		8
	グレープフルーツ						青ねぎ	6	人参	8	コーン		8
2 (土)	あんかけ焼きそば			豚肉	40	16 (土)	ご飯	米	70	鶏肉	35	おかし 野菜クラッカー	
	じゃがいもの煮物	じゃがいも	40				人参	20	人参	20	人参		20
	大根のすまし汁			豆腐	6		人参	10	人参	10	人参		10
	バナナ						人参	6	人参	6	人参		6
4 (月)	厚揚げのそぼろ煮	米	70	厚揚げ	30	19 (火)	ご飯	米	70	合挽	60	マカロニきな粉 マカロニ、きな粉 上白糖	
	オクラとコーンの和え物			豚肉	30		人参	30	人参	30	人参		30
	白菜のすまし汁						人参	4	人参	4	人参		4
	オレンジ						人参	10	人参	10	人参		10
5 (火)	ご飯	米	70			20 (水)	中華丼	米	70	豚肉	40	麵のラスク 麵、バター 上白糖	
	さわらのごまだれ焼き			さわら	60		人参	15	人参	15	人参		15
	ひじき煮			ひじき	2		人参	10	人参	10	人参		10
	花麩の味噌汁	花麩	1	わかめ	0.2		人参	6	人参	6	人参		6
6 (水)	味噌ラーメン	ラーメン	100	豚肉	35	21 (木)	中華スープ			鶏ささみ	8	牛しぐれおにぎり 米、牛肉 しょうゆ、上白糖	
	さつまいもの甘煮	さつまいも	40				人参	15	人参	15	人参		15
	白菜のツナ和え			ツナ	6		人参	8	人参	8	人参		8
	バナナ						人参	10	人参	10	人参		10
7 (木)	ご飯	米	70			22 (金)	大根サラダ			鶏ささみ	8	牛乳	
	肉豆腐			牛肉	30		人参	30	人参	30	人参		30
	ほうれん草のしめじ和え			豆腐	30		人参	10	人参	10	人参		10
	わかめのすまし汁						人参	15	人参	15	人参		15
8 (金)	ご飯	米	70			25 (月)	小松菜のスープ			鶏ささみ	15	おかし エースコイン	
	ポークチャップ			豚肉	45		人参	30	人参	30	人参		30
	ごぼうサラダ	マヨネーズ	6 (卵不使用)	鶏ささみ	6		人参	10	人参	10	人参		10
	キャベツのスープ						人参	20	人参	20	人参		20
9 (土)	ご飯	米	70			26 (火)	梨			鶏ささみ	6	おかし エースコイン	
	豚丼	糸こんにゃく	10	豚肉	40		人参	30	人参	30	人参		30
	いんげんの胡麻和え						人参	10	人参	10	人参		10
	ほうれん草の味噌汁						人参	10	人参	10	人参		10
11 (月)	ご飯	米	70			27 (水)	小松菜のスープ			鶏ささみ	15	おかし アンパンマン ソフトせんべい	
	たらのマヨパン粉焼き	マヨネーズ	6 (卵不使用)	たら	60		人参	10	人参	10	人参		10
	高野豆腐の煮物			高野豆腐	6		人参	6	人参	6	人参		6
	小松菜のすまし汁						人参	20	人参	20	人参		20
12 (火)	ご飯	米	70			28 (木)	グレープフルーツ			鶏ささみ	15	牛乳	
	鶏レモンチキン			鶏肉	80		人参	10	人参	10	人参		10
	ワインナー			ワインナー	20		人参	6	人参	6	人参		6
	コロコロサラダ	マヨネーズ	6 (卵不使用)	大根	25		人参	10	人参	10	人参		10
13 (水)	ご飯	米	70			29 (金)	異だくさんスープ	じゃがいも	10	キャベツ	20	牛乳	
	肉うどん	うどん	120	豚肉	40		人参	5	人参	5	人参		5
	炒り豆腐			鶏肉	10		人参	20	人参	20	人参		20
	胡瓜とわかめの酢の物			豆腐	40		人参	40	人参	40	人参		40
14 (木)	ご飯	米	70			30 (土)	バナナ			鶏ささみ	6	牛乳	
	豚肉の味噌炒め			豚肉	40		人参	25	人参	25	人参		25
	ほうれん草のしらす和え			しらす干し	2.5		人参	40	人参	40	人参		40
	大根のすまし汁			豆腐	8		人参	18	人参	18	人参		18

☆乳児は10時におやつがあります。

☆食材の価格や入荷状況、行事などにより記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。

☆材料(食品名)の中には、調味料は記載していません。

