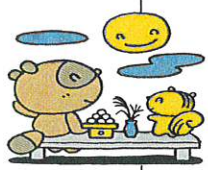



# 9月 献立表

月	火	水	木	金	土	
		<b>1日</b> 豚肉のゴーヤ炒め 豚肉・ゴーヤ・玉ねぎ・人参・ごま油・しょうゆ・三温糖 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 ゆかり和え 小松菜・大根・ごぼう・ゆかり粉・しょうゆ みそ汁 しろ菜・えのき・ねぎ・みそ	<b>2日</b> 鶏肉のオーロラ焼き 鶏もも肉・塩麹・ケチャップ・マヨレ じゃがいものきんぴら じゃがいも・人参・三温糖・しょうゆ・ごま油 わかめサラダ 春雨・きゅうり・れんこん・わかめ・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 白菜・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩	<b>3日</b> 白身魚の漬け焼き 白身魚・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 なすの煮物 なす・人参・白ねぎ・しょうゆ・三温糖・油 ごま和え キャベツ・水菜・オクラ・コーン・ごま・三温糖・しょうゆ みそ汁 さつまいも・もやし・かいわれ大根・みそ	<b>4日</b> 肉みそ丼 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・チンゲン菜・ピーマン・人参・生姜・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ 清汁 豆腐・小松菜・しょうゆ・塩 おにぎり りんご わかめ	
		<b>6日</b> 香りごはん しめじ・生薬・昆布・人参・しょうゆ・みりん・酒 白身魚の磯辺焼き 白身魚・しょうゆ・みりん・酒・青のり・片栗粉 かつお和え しろ菜・オクラ・人参・かつお・しょうゆ 清汁 長いも・水菜・しょうゆ・塩 ヨーグルトケーキ 牛乳 小麦粉・BP・三温糖・ヨーグルト・牛乳	<b>7日</b> すき焼き風煮 豚肉・白ねぎ・ごぼう・糸こんにゃく・しょうゆ・三温糖・みりん・酒・片栗粉 あらめ煮 あらめ・人参・昆布・しょうゆ・三温糖 デリ風サラダ かぼちゃ・チンゲン菜・水菜・コーン・すし酢・塩・しょうゆ・油・三温糖 みそ汁 小松菜・油揚げ・なめこ・みそ	<b>8日</b> 鶏肉のごま焼き 鶏もも肉・酒・みりん・しょうゆ・ごま 冬瓜のうすくず煮 冬瓜・しょうゆ・みりん・片栗粉 しらす和え 白菜・人参・エリンギ・ブロッコリー・ちりめんじゃこ・しょうゆ スープ なす・ほうれん草・とろろこんぶ・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>9日</b> さばの生姜焼き さば・酒・みりん・しょうゆ・生姜 もやしのカレー炒め もやし・パプリカ(赤)・しょうゆ・三温糖・カレー粉・オリーブ油 中華和え 小松菜・大根・人参・すし酢・しょうゆ・ごま油 清汁 じゃがいも・しめじ・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>10日</b> 豚肉の五目炒め 豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・三度豆・しょうゆ・みりん・油 焼きさつまいも さつまいも・塩麹 コールスローサラダ キャベツ・れんこん・きゅうり・パセリ・マヨレ・塩・すし酢 スープ レタス・オクラ・コーン・しょうゆ・塩・コンソメ
	<b>13日</b> 夕焼けごはん 玉ねぎ・人参・三度豆・ケチャップ・しょうゆ・塩 鶏肉の味噌焼き 鶏もも肉・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ・赤みそ マリネ 小松菜・エリンギ・人参・しょうゆ・三温糖・すし酢・オリーブ油 清汁 大根・もやし・オクラ・しょうゆ・塩 黒糖蒸しパン 牛乳 小麦粉・米粉・BP・豆乳・黒砂糖・おから	<b>14日</b> さわらの塩麹焼き さわら・塩麹・しょうゆ・三温糖・片栗粉 かぼちゃ煮 かぼちゃ・しょうゆ・三温糖 チョレギサラダ風 ブロッコリー・レタス・人参・しょうゆ・焼きのり・ごま油 スープ 豆腐・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	<b>15日</b> 豚肉の角煮風 豚肉・酒・しょうゆ・三温糖 サツと煮 ほうれん草・人参・白菜・みりん・しょうゆ・片栗粉 ツナマヨ ツナ・じゃがいも・玉ねぎ・三度豆・マヨレ・ごま・しょうゆ みそ汁 ズッキーニ・しめじ・コーン・みそ	<b>16日</b> 鶏肉の甘酢あん 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・三温糖・しょうゆ・酢 五目大豆 水煮大豆・人参・ごぼう・里芋・昆布・三温糖・しょうゆ 梅和え キャベツ・長いも・きゅうり・梅肉・しょうゆ 清汁 麩・チンゲン菜・ねぎ・しょうゆ・塩	<b>17日</b> 鮭の竜田焼き 生鮭・生姜・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 こんにゃくの甘草炒め 糸こんにゃく・もやし・パプリカ(赤)・ピーマン・しょうゆ・三温糖・油 ポン酢和え 白菜・えのき・大根・人参・かぼす果汁・しょうゆ・すし酢 みそ汁 さつまいも・れんこん・豆腐・みそ	<b>18日</b> 和風スパゲティ 豚肉・玉ねぎ・人参・小松菜・しめじ・しょうゆ・みりん・塩・油・スパゲティ おにぎり りんご かつお・しょうゆ おにぎり りんご かつお・しょうゆ
	<b>20日 敬老の日</b> 	<b>21日</b> 鶏肉のコーンフレーク焼き 鶏もも肉・塩麹・しょうゆ・みりん・片栗粉・コーンフレーク・油 高野豆腐煮 高野豆腐・絹さや・人参・三温糖・しょうゆ 梅マヨ和え 小松菜・ごぼう・赤玉ねぎ・マヨレ・しょうゆ・梅肉 清汁 そうめんかぼちゃ・白菜・白ねぎ・しょうゆ・塩	<b>22日</b> つくね 鶏ミンチ・豆腐・ねぎ・しょうゆ・三温糖・塩・片栗粉 三宝菜 チンゲン菜・人参・エリンギ・塩麹・三温糖・しょうゆ・片栗粉・ごま油 かぼちゃサラダ かぼちゃ・ブロッコリー・れんこん・ねぎ・ごま・しょうゆ・三温糖 みそ汁 なす・キャベツ・かいわれ大根・みそ	<b>23日 秋分の日</b> 	<b>24日 お誕生日会</b> おすし 高野豆腐・かんぴょう・ちりめんじゃこ・人参・三度豆・三温糖・しょうゆ・塩・すし酢 白身魚のカラフル焼き 白身魚・玉ねぎ・パプリカ・コーン・パセリ・マヨレ・塩麹・しょうゆ スパゲティサラダ キャベツ・きゅうり・人参・スパゲティ・塩・三温糖・酢・油 かきたま汁 卵・水菜・しょうゆ・塩・片栗粉	<b>25日</b> チリコンカンライス 豚ミンチ・玉ねぎ・金時豆・人参・ズッキーニ・れんこん・カレー粉・ホールトマト・しょうゆ・三温糖 おにぎり りんご 花むすび
	<b>27日</b> 炊き込みごはん 人参・ちりめんじゃこ・大葉・しょうゆ・みりん 鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・マーマレード・しょうゆ・塩麹 酢の物 しろ菜・長いも・きゅうり・すし酢・酢・しょうゆ 清汁 さつまいも・わかめ・しょうゆ・塩 抹茶マフィン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・油・牛乳・三温糖	<b>28日</b> 鱈の塩焼き 鱈・塩麹 切干ナポリタン 切干大根・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・エリンギ・三温糖・しょうゆ・ケチャップ・油 磯辺和え チンゲン菜・もやし・人参・焼きのり・しょうゆ みそ汁 じゃがいも・小松菜・もずく・みそ	<b>29日</b> 厚揚げの味噌煮 厚揚げ・豚ミンチ・白ねぎ・人参・生姜・みそ・しょうゆ・三温糖・酒・油 焼きれんこん れんこん・しょうゆ・三温糖・油 ごま和え キャベツ・白菜・人参・コーン・ごま・しょうゆ・三温糖 清汁 大根・レタス・えのき・しょうゆ・塩	<b>30日</b> 手羽元のさっぱり焼き 手羽元・しょうゆ・みりん・かぼす果汁 ごぼうの土佐煮 ごぼう・人参・かつお・しょうゆ・三温糖・油 豆々サラダ 金時豆・水煮大豆・三度豆・玉ねぎ・マヨレ・しょうゆ スープ 春雨・かぼちゃ・ほうれん草・しょうゆ・塩・コンソメ おにぎり りんご チーズ 焼きのり・塩		

乳児の朝おやつ  
 月 牛乳・せんべい  
 火 牛乳・クラッカー  
 水 牛乳・ビスケット  
 木 牛乳・せんべい  
 金 牛乳・クラッカー  
 土 牛乳・せんべい