

9月 献立表

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚肉の春雨炒め 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・春雨・ごま油・酒 三温糖・塩麹・しょうゆ・ごま 長いも煮 長いも・しょうゆ・三温糖 切り干し大根のサラダ 切り干し大根・小松菜・人参・しょうゆ・マヨドレ みそ汁 ほうれん草・しめじ・もやし・みそ ジャムパン 牛乳 食パン・ジャム	白身魚のチーズ焼き 白身魚・三温糖・塩麹・ケチャップ・しょうゆ・油 チーズ いり豆腐 豆腐・えのき・コーン・人参・板こんにやく・ねぎ しょうゆ・三温糖・片栗粉 もずく酢 もずく・れんこん・きゅうり・しょうゆ・酢・べんり酢 スープ かぼちゃ・玉ねぎ・三つ葉・しょうゆ・塩・コンソメ	鶏肉の甘酢あんかけ 鶏もも肉・塩麹・玉ねぎ・三温糖・酢・しょうゆ 片栗粉 さつまいものシナモン焼き さつまいも・シナモン・塩麹 磯辺和え キャベツ・もやし・パプリカ(赤)・焼きのり しょうゆ 清汁 白菜・白ねぎ・とろろ昆布・しょうゆ・塩	あじの漬け焼き あじ・しょうゆ・みりん・酒・片栗粉 冬瓜のそぼろあんかけ 鶏ミンチ・冬瓜・しょうゆ・三温糖・片栗粉 梅マヨ和え 小松菜・人参・赤玉ねぎ・マヨドレ・しょうゆ 梅肉 みそ汁 じゃがいも・大根・豆苗・みそ	肉みそ丼 豚肉・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・ピーマン 人参・生姜・しょうゆ・三温糖・みりん・みそ 清汁 チンゲン菜・レタス・しょうゆ・塩
	7	8	9	10	11
鮭の混ぜごはん 生鮭・塩麹・きゅうり・人参・大葉・ごま・しょうゆ 切干ナポリタン 豚肉・切り干し大根・玉ねぎ・エリンギ・油・ ケチャップ・しょうゆ・三温糖 かつお和え 白菜・オクラ・水菜・かつお・しょうゆ みそ汁 ほうれん草・人参・コーン・みそ ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス・牛乳	厚揚げマーボー 厚揚げ・豚ミンチ・玉ねぎ・三度豆・生姜・みそ しょうゆ・三温糖・片栗粉 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 ごま酢和え チンゲン菜・人参・わかめ・しょうゆ・ごま・酢 べんり酢 清汁 キャベツ・鶏ささみ・しょうゆ・塩	鶏肉とオクラの炊き合わせ 鶏もも肉・かぼちゃ・オクラ・人参・しょうゆ 三温糖・片栗粉 甘辛れんこん炒め れんこん・ごぼう・人参・しょうゆ・三温糖 みりん・油 蒸しなすの風味和え なす・白ねぎ・生姜・しょうゆ・三温糖 白みそ・ごま油 豆乳スープ 豆乳・ズッキーニ・かぶ・しょうゆ・塩・コンソメ	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 あらめ煮 あらめ・人参・糸こんにやく・水菜・しょうゆ 三温糖 ツナマヨ ツナ・キャベツ・さつまいも・三度豆・マヨドレ ごま・しょうゆ みそ汁 小松菜・なめこ・カイワレ大根・みそ	白身魚の梅麹焼き 白身魚・塩麹・梅肉・みりん じゃがいもベーコン じゃがいも・ベーコン・チーズ・ケチャップ しょうゆ・三温糖・油 大豆サラダ 水煮大豆・ほうれん草・大根・人参・しょうゆ 三温糖・べんり酢・オリーブ油 スープ 春雨・白菜・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ	肉うどん 豚肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・にら・しょうゆ 三温糖・油・みりん・塩・乾麺 ごま和え もやし・きゅうり・えのき・ごま・しょうゆ
14	15	16	17	18	19
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 鶏肉の西京焼き 鶏もも肉・白みそ・塩麹・しょうゆ・みりん・酒 和え物 ほうれん草・レタス・オクラ・人参・青のり しょうゆ・三温糖・黒酢・ごま油 清汁 かぼちゃ・水菜・しょうゆ・塩 カルピス蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・小麦粉・BP・牛乳 カルピス・水	豚肉のカレー焼き 豚肉・玉ねぎ・パプリカ(赤)・三温糖・みりん しょうゆ・赤みそ・カレー粉・油 ケチャップ炒め なす・れんこん・コーン・ケチャップ・三温糖・塩 オリーブ油 マリネ 小松菜・キャベツ・人参・しょうゆ・三温糖 べんり酢・酢 スープ 白菜・さつまいも・パセリ・しょうゆ・塩・コンソメ	さばの生姜焼き さば・生姜・しょうゆ・みりん・酒 冬瓜のおろし煮 冬瓜・大根・三度豆・しょうゆ・みりん・片栗粉 オリーブ油 サラダ チンゲン菜・人参・もやし・豆苗・しょうゆ 三温糖・オリーブ油 みそ汁 豆腐・油揚げ・白ねぎ・みそ	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 みそ煮 ごぼう・人参・板こんにやく・三温糖・白みそ みそ・片栗粉 かぼちゃのごま和え かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・ごま・しょうゆ 三温糖 清汁 ほうれん草・干ししめじ・えのき・しょうゆ・塩	白身魚の香味ソース 白身魚・塩麹・片栗粉・にら・しょうゆ・みりん 三温糖・酒・ごま油 煮浸し 小松菜・白菜・人参・油揚げ・しょうゆ・みりん 片栗粉 のり和え キャベツ・大根・パプリカ(赤)・焼きのり・マヨドレ しょうゆ みそ汁 里いも・玉ねぎ・みそ	ミートスパゲティ 豚ミンチ・玉ねぎ・ピーマン・オクラ・トマト・塩 しょうゆ・三温糖・スパゲティ スープ しめじ・人参・しょうゆ・塩・コンソメ
21	22	23	24	25	26
カルピス蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・小麦粉・BP・牛乳 カルピス・水 	ツナマヨパン 牛乳 食パン・ツナ・マヨドレ 	小豆せんべい りんご 牛乳 白玉粉・ゆであずき・塩・水 	おにぎり チーズ 梨 鮭フレーク・塩 	お誕生会 おすし 高野豆腐・干びょう・大葉・人参・ちりめんじゃこ しょうゆ・三温糖・塩・酢・べんり酢 タルタルフィッシュ 白身魚・生姜・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 玉ねぎ・パセリ・マヨドレ・塩 スパゲティサラダ スパゲティ・きゅうり・トマト・ほうれん草・塩・酢 三温糖・オリーブ油 かきたま汁 卵・水菜・しょうゆ・塩・片栗粉	おにぎり りんご 梅肉・かつお・しょうゆ 
28	29	30			
ひじきごはん ひじき・人参・つきこんにやく・しょうゆ・みりん さわらの磯辺焼き さわら・青のり・しょうゆ・三温糖・みりん ゆかり和え 小松菜・大根・人参・ゆかり粉・しょうゆ オリーブ油 清汁 玉ねぎ・レタス・ゆば・しょうゆ・塩 抹茶蒸しパン 牛乳 小麦粉・BP・抹茶・三温糖・油・塩・酢・水	豚肉の柳川風 豚肉・ごぼう・人参・えのき・しょうゆ・三温糖 みりん 焼きかぼちゃ かぼちゃ・パセリ・油・しょうゆ・みりん・油 ごま和え ほうれん草・白菜・人参・コーン・ごま・しょうゆ 三温糖 みそ汁 なす・もやし・チンゲン菜・赤みそ・みそ みたらしパン 牛乳 食パン・しょうゆ・三温糖・片栗粉・水	かじきまぐろの南蛮漬け かじきまぐろ・塩麹・片栗粉・玉ねぎ・セロリ パプリカ(赤)・べんり酢・酢・しょうゆ 厚揚げのみそチーズ焼き 厚揚げ・チーズ・みそ・しょうゆ・三温糖 わかめサラダ 春雨・きゅうり・れんこん・人参・わかめ・マヨドレ しょうゆ スープ 大根・オクラ・ねぎ・しょうゆ・塩・コンソメ 黒糖わらび餅 りんご 牛乳 わらび餅粉・黒糖・水			

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