

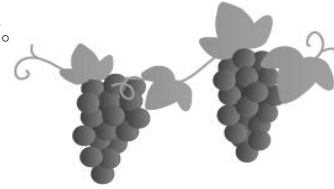
# 9月献立表

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みは元気に過ごせましたか？9月も暑い日が続きます。毎日元気で過ごせるように、食事はしっかり食べましょう！

※献立名のマークと同じところが、その献立に含まれる材料名です。

※材料の都合により献立が変更する場合があります。

※21日、30日はスプーン  を持ってきてください。



日	曜	献立名	材料名
2	木	◆ワカメ御飯 ◎肉じゃが ★スパゲティサラダ ●牛乳	◆米(7分)、ワカメ御飯◎豚こま切れ、干しいたけ、じゃが芋、玉葱、こんにゃく、人参、しょう油、砂糖、みりん、酒★サラスパ、玉葱、きゅうり、ハム、マヨネーズ●牛乳
3	金	◆麦御飯 ◎鶏のチーズパン粉焼き ★もやしのごま和え ●味噌汁	◆米(白米)、麦◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、オリーブオイル、パン粉、粉チーズ★もやし、小松菜、人参、白ごま、淡口、砂糖●なす、玉葱、しめじ、あげ、いりこ、味噌
6	月	◆雑穀御飯 ◎魚の照焼き ★ひじきの酢の物 ●すまし汁	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎魚切身、しょう油、みりん★芽ひじき、コーン缶、きゅうり、玉葱、人参、レタス、ごま油、しょう油、砂糖、酢●玉葱、豆腐、ワカメ、いりこ、淡口、塩
7	火	《8月生まれ誕生会》 ◆小豆御飯 ◎豆腐ハンバーグ ★ポテトサラダ ●かき玉汁 ▽果物(巨峰)	◆米(白米)、小豆、塩◎豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、絞豆腐、卵、パン粉、塩、こしょう、しょう油、みりん★じゃが芋、きゅうり、ハム、人参、マヨネーズ●玉葱、竹輪、卵、にら、いりこ、淡口、塩▽巨峰
8	水	◆麦御飯 ◎炒めビーフン ★きゅうりとツナの酢物 ●ふりかけ	◆米(白米)、麦◎ビーフン麺、豚こま切れ、竹輪、干しいたけ、人参、キャベツ、玉葱、塩、こしょう、オイスターソース、しょう油、酒★きゅうり、ツナ缶、白ごま、酢、砂糖●いりこ、マスコバ糖、削り節、塩、青のり
9	木	◆きび御飯 ◎豚肉のスタミナ焼き ★小松菜のおかか和え ●呉汁	◆米(白米)、もちきび◎豚モモスライス、にんにく、しょう油、みりん★小松菜、もやし、花かつお、淡口、砂糖●大豆、干しいたけ、ごぼう、人参、あげ、いりこ、味噌
10	金	◆御飯 ◎マーボー豆腐 ★伴三絲 ●牛乳	◆米(7分)◎木綿豆腐、豚挽肉、生姜、にんにく、干しいたけ、味噌、砂糖、酒、オイスターソース、にら★春雨、ハム、きゅうり、卵、酢、砂糖、淡口●牛乳

日	曜	献立名	材料名
13	月	◆雑穀御飯 ◎鯛のすり身揚げ ★ワカメときゅうりの酢物 ●すまし汁	◆米(白米)、赤米、黒米、もちきび◎いわしすり身、玉葱、にら、キャベツ★ワカメ、きゅうり、コーン缶、人参、酢、砂糖、淡口●人参、玉葱、おつゆふ、いりこ、淡口、塩
14	火	◆麦御飯 ◎レンコン入り松風焼き ★白和え ●うどん汁	◆米(白米)、麦◎レンコン、鶏挽肉、豚挽肉、生姜、玉葱、パン粉、しょう油、みりん、塩、こしょう★青菜、絞豆腐、糸こんにゃく、人参、味噌、砂糖、みりん、白ごま●うどん麺、玉葱、竹輪、ワカメ、いりこ、淡口、塩
15	水	◆夕焼け御飯 ◎鶏肉の味噌焼き ★もやしのピーナッツ和え ●すまし汁	◆米(7分)、ちりめんじゃこ、人参、昆布、淡口、塩◎鶏モモ肉、味噌、みりん★もやし、小松菜、ピーナッツ粉、淡口、砂糖●玉葱、しめじ、えのき、淡口、塩
16	木	◆きび御飯 ◎肉ごぼう ★南瓜のサラダ ●牛乳	◆米(白米)、もちきび◎豚こま切れ、ごぼう、人参、こんにゃく、干しいたけ、しょう油、砂糖、みりん★南瓜、きゅうり、レーズン、チーズ、マヨネーズ、塩、こしょう●牛乳
17	金	◆麦御飯 ◎鶏の唐揚げ ★信田和え ●ワカメスープ	◆米(白米)、麦◎鶏ムネ肉、塩、こしょう、淡口、酒、にんにく、卵、小麦粉、片栗粉★キャベツ、あげ、コーン缶、黒ごま、砂糖、淡口●玉葱、ワカメ、おつゆふ、いりこ、淡口、塩
21	火	◆二色御飯 ◎焼きなすのおかか和え ★けんちん汁	◆米(白米)、鶏挽肉、生姜、こんにゃく、酒、しょう油、砂糖、みりん、卵、塩◎なす、花かつお、しょう油、砂糖★鶏こま、干しいたけ、あげ、人参、木綿豆腐、ごぼう、いりこ、淡口、塩
22	水	◆古代米御飯 ◎インディアンフィッシュ ★うの花サラダ ●野菜スープ ▽果物(梨)	◆米(白米)、黒米、塩◎白身魚、小麦粉、片栗粉、カレー粉、ケチャップ、砂糖、トマト缶、ウスターソース★おから、玉葱、人参、きゅうり、マヨネーズ、酢、砂糖、淡口、油、塩●玉葱、えのき、小松菜、いりこ、淡口、塩▽梨
24	金	◆御飯 ◎ポークビーンズ ★キャベツの味噌マヨ和え ●牛乳	◆米(7分)◎豚こま切れ、人参、大豆、玉葱、じゃが芋、トマト水煮、しょう油、ケチャップ、鶏ガラ、にんにく★キャベツ、竹輪、味噌、砂糖、マヨネーズ、白ごま●牛乳
27	月	◆麦御飯 ◎魚の塩焼き ★切干大根酢の物 ●だご汁	◆米(白米)、麦◎魚切身、塩★切干大根、きゅうり、かまぼこ、人参、白ごま、酢、砂糖、淡口●鶏こま切れ、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、あげ、小麦粉、片栗粉、しょう油、酒
28	火	《9月生まれお誕生会》 ◆食パン、みかんちゃん ◎チキンカツ、レタス ★マカロニサラダ ●ワカメスープ	◆食パン、みかんちゃん◎鶏ムネ肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、レタス★マカロニ、きゅうり、ハム、玉葱、塩、こしょう、マヨネーズ●ワカメ、玉葱、人参、青菜、鶏ガラ
29	水	午前保育	《つるグループ弁当》
30	木	◆カレーライス ◎かみかみサラダ ★牛乳	◆米(7分)、豚こま切れ、じゃが芋、玉葱、人参、カレールー、にんにく◎きゅうり、ごぼう、キャベツ、ちりめんじゃこ、ピーナッツ、オリーブオイル、淡口、酢、砂糖★牛乳