

令和5年 9月 予定献立表

日曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	昼間	夕食
1 15 29	ご飯	油淋鶏	さつまいもの甘煮	干草和え	大根とわかめの味噌汁	1 15 ラスク	
	米	鶏肉 酒 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油 長葱 しょう油 酢 素精糖 ごま油	さつまいも 素精糖 塩 しょう油	ほうれんそう 人参 キャベツ ぶなしめじ ごま しょう油 かつお昆布だし	大根 わかめ 味噌 煮干しだし	フランスパン なたね油 素精糖 (果物 牛乳) 29 うさぎクッキー 薄力粉 グラニュー糖 豆乳 BP なたね油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
	ご飯	豚肉のケチャップ炒め	大根サラダ	玉葱と生揚げの味噌汁		メイプルクッキー	
2 16	米	豚肉 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 酒	大根 キャベツ 人参 ツナ なたね油 酢 塩 しょう油	生揚げ 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし		薄力粉 片栗粉 メープルシロップ なたね油 (果物 牛乳)	
	ご飯	きのこハンバーグ	ポイルブロッコリー・トマト		けんちん汁	ピザ	
4 月	米	豚肉 おから 玉葱 パン粉 豆乳 塩 椎茸 しめじ えのき しょう油 素精糖 みりん 片栗粉	ブロッコリー トマト		里芋 大根 ごぼう 豆腐 人参 長葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	ぎょうざの皮 ツナ 玉葱 青ピーマン コーン 塩 トマトピューレ トマトケチャッ プ (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
	ひき肉カレー		じゃこサラダ	きのこのすまし汁		みかんゼリー	
5 19	米	豚ひき肉 玉葱 人参 いんげん 生姜 にんにく 塩 カレー粉 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ 中濃ソース	大根 胡瓜 人参 じゃこ なたね油 酢 塩 しょう油	椎茸 ぶなしめじ えのきたけ あさつき かつお昆布だし 塩 しょう油		みかんジュース みかん缶 寒天 素精糖 (せんべい 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
	中華丼		金時豆の甘煮	小松菜のごま和え	春雨とひき肉のスープ	りんごケーキ	
6 20	米	豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉	いんげんまめ 素精糖 塩	小松菜 人参 コーン ごま 素精糖 しょう油	人参 長葱 豚ひき肉 春雨 塩 しょう油 かつお昆布だし ごま油	薄力粉 BP グラニュー糖 卵 パター 牛乳 りんご (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物
	ご飯	魚の韓国風	ひじきの煮物	三色酢の物	豚汁	7 乾パン	
7 21	米	鯷 長葱 にんにく 生姜 しょう油 本みりん 素精糖 ごま ごま油	干ひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 塩 しょう油	豚肉 大根 人参 ごぼう 豆腐 こんにやく 長葱 煮干しだし 味噌	(果物 牛乳) 21 ぶるぶる餅 豆乳 片栗粉 きな粉 素精糖 塩 黒糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
	バンドミー	鶏肉のケチャップあんからめ	マカロニフレンチサラダ	白菜とかぶのスープ		味噌焼きおにぎり	
8 22	バンドミー ジャム	鶏肉 生姜 塩 酒 片栗粉 ケチャップ しょう油 素精糖	マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 ハム 酢 塩 なたね油 しょう油	白菜 かぶ 人参 塩 しょう油 かつお昆布だし		米 素精糖 味噌 しょう油 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
	ご飯	鶏の照り焼き	キャベツのおかか和え	じゃが芋と油揚げの味噌汁		ココア蒸しパン	
9 30	米	鶏肉 しょう油 みりん 酒	キャベツ 人参 かつお節 かつおだし しょう油	じゃが芋 油揚げ あさつき 味噌 煮干しだし		薄力粉 BP ココア 素精糖 (果物 牛乳)	
	ご飯	鶏肉のカレー焼き	ジャーマンポテト	ブロッコリーのサラダ	ニラともやしのすまし汁	きな粉おはぎ	
11 25	米	鶏肉 トマトケチャップ 塩 カレー粉 にんにく	じゃがいも 玉葱 ベーコン 塩 なたね油	ブロッコリー 人参 キャベツ 酢 塩 素精糖 なたね油	もやし なら 人参 かつお昆布だし 塩 しょう油	米 もち米 きな粉 素精糖 塩 (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
	ご飯	鮭の磯辺焼き	野菜きんぴら	胡瓜とささみの和え物	キャベツと油揚げの味噌汁	カレーやきそば	
12 26	米	鮭 しょう油 みりん 酒 あおのり	はす ごぼう 人参 いんげん ごま 素精糖 しょう油 なたね油	ささみ 胡瓜 もやし 酢 素精糖 しょう油 ごま 油	キャベツ 玉葱 油揚げ 煮干しだし 味噌	中華めん 豚肉 玉葱 人参 青ピーマン もやし 塩 中濃ソース しょう油 なたね油 カレー粉 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
	スパゲティミートソース		大豆と大根のサラダ	ジュリエンスープ		ゆかりおにぎり	
13 27	スパゲッティー	豚ひき肉 生姜 にんにく 玉葱 人参 青ピーマン エリンギ 薄力粉 なたね油 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩	大豆 大根 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油	キャベツ 人参 玉葱 セロリ 塩 なたね油		米 しそ葉 (果物 牛乳)	スパゲッティー サラダ 汁物
	ご飯	豚肉のソース焼き	キャベツの千切り	オクラのしらす和え	南瓜の味噌汁	★豆腐入りブラウニー	
14 28	米	豚肉 青ピーマン 玉葱 赤ピーマン しょう油 塩 なたね油 中濃ソース	キャベツ	オクラ 人参 しらす しょう油 かつおだし	南瓜 玉葱 味噌 煮干しだし	米粉 片栗粉 BP ココア 素精糖 塩 木綿豆腐 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆20日は誕生会です。
 ★は新メニューです。
 今月の果物予定:りんご 梨

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	566Kcal	23.7g	19.6g	263mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg