

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	おにぎり 和え物 汁物
						薄力粉 グラニュー糖 豆乳 BP なたね油 (果物 牛乳)	
2 16	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	
	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)	
4 月	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	
	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 ブ (果物 牛乳)	炒飯 サラダ 汁物
5 19	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	
	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
6 20	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	
	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
7 21	ご飯	魚の韓国風	ひじきの煮物	三色酢の物	豚汁	7 乾パン	
	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
8 22	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	
	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
9 30	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	
	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)	
11 25	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	
	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
12 26	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	
	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
13 27	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	
	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
14 28	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	
	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