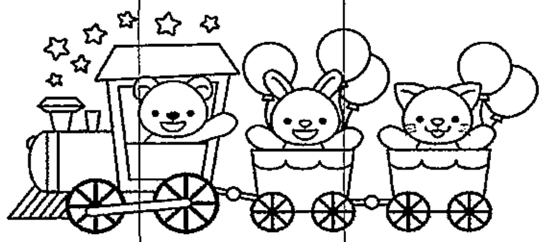
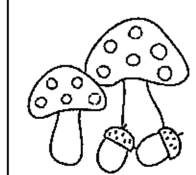
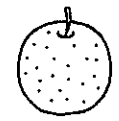
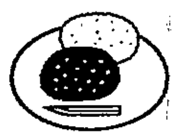
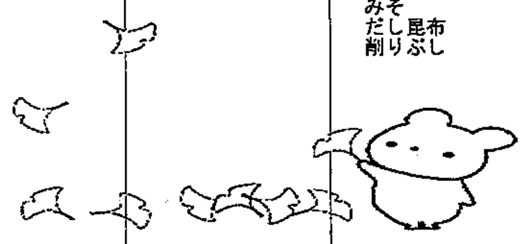
★　9月　うめ・さくら・もも　献立表　★

	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木
昼食	■五目うどん うどん とりにく しめじ はくさい にんじん 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず水煮 きぬさや 濃口しょうゆ さとう 削りぶし 	■夏野菜のキーマカレー 米 合ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん なす キャノーラ油 カレールウ ブイヨン おくら ■ごぼうサラダ ごぼう きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ	■牛丼 米 牛バラ たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば しお ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゃべつ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく 青ねぎ みそ 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■オクラの胡麻和え おくら にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 はくさい あぶらあげ 青ねぎ 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし 	■たきこみごはん 米 しめじ にんじん こんにゃく あぶらあげ 淡口しょうゆ だし昆布 削りぶし ■カレイの煮付け からすかれい しょうが 濃口しょうゆ さとう ■インゲンのツナ和え さやいんげん たまねぎ にんじん ツナ水煮 濃口しょうゆ ■みそしる とうふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ブイヨン しお キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんじん ウインナー ブイヨン しお	■お月見献立 ■お月見カレー 米 コーン とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン にんじん ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ 	■豚丼 米 ぶたにく たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう りょうり酒 だし昆布 削りぶし ■カリフラワーのポン酢和え カリフラワー にんじん ポンズ ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鮭の塩焼き さけ しお ■炒めなます 切干だいこん にんじん きぬさや ごま油 穀物酢 淡口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンカツ とりにく しお こめ粉 かたくり粉 だいず華フレーク キャノーラ油 ケチャップ ■ほうれん草のサラダ ほうれんそう 緑豆もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 しお ■スープ たまねぎ しめじ ブイヨン しお	■ごはん 米 ■牛肉の甘辛炒め ぎゅうにく たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■小松菜と厚揚げの煮物 あつあげ こまつな ごま油 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる さつまいも にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■きのこカレー 米 ぶたにく しめじ エリンギ まいたけ じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■大豆サラダ だいず水煮 ミックスビーンズ にんじん さやいんげん マヨネーズ 
3時	■鮭とゴマのおにぎり 米 白ごま しお サケフレーク ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ココアクッキー こめ粉 ココア ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳 牛乳	■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお ■牛乳 牛乳	■フルーツ（カクテル缶） ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■高野豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうにゅう ■牛乳 牛乳	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■ポンマシュマロ ぽん菓子 マシュマロ マーガリン ■牛乳 牛乳	■フルーツ（なし） なし ■牛乳 牛乳 

	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金
昼食	■わかめうどん うどん とりにく わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■金平ごぼう ごぼう にんじん ごま油 濃口しょうゆ さとう 白ごま 	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	敬老の日 	■ごはん 米 ■豚肉の生姜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう しょうが キャノーラ油 ■大豆の磯煮 だいず水煮 ひじき 糸こんにゃく にんじん きぬさや さとう 濃口しょうゆ 削りぶし ■みそしる きゃべつ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ マッシュルーム缶 ケチャップ さとう しお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナー キャノーラ油 しお ブイヨン ■スープ コーン ほうれんそう ブイヨン しお 	■きつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし わかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし しお さとう 淡口しょうゆ みりん風 ■野菜炒め ぶたにく たまねぎ にんじん にら 緑豆もやし キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	秋分の日 	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ にら しょうが みそ 濃口しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■インゲンの中華和え さやいんげん にんじん ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 淡口しょうゆ	■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■がんも煮 がんもどき にんじん おくら 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる はくさい にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	■ごはん 米 ■豚じゃが ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし きぬさや ■小松菜のソテー こまつな ハム キャノーラ油 しお ■みそしる ふ にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう 白ごま 黒ごま ■春雨の酢の物 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ ■すまし汁 えのき わかめ 青ねぎ みりん風 淡口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゃべつ 緑豆もやし にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■具だくさん味噌汁 さつまいも だいこん にんじん あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ビーフカレー 米 ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレールウ ブイヨン ■ライスパスタのサラダ ライスパスタ にんじん きゅうり マヨネーズ しお
3時	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ みりん風 ■お茶 ほうじ茶	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■きなこおにぎり 米 きな粉 さとう しお ■お茶 ほうじ茶		■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■ポップコーン（ココア） ポップコーンの素 キャノーラ油 ココア さとう ■牛乳 牛乳	■クラッカージャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳 牛乳	■きなこクッキー こめ粉 きな粉 ベーキングパウダー マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳	■ゆかりおにぎり 米 ゆかり ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳