

# ★ 9月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

	1 金	2 土	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金		
昼食	<p>■ナスのキーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ なす にんじん ピーマン キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■大根サラダ だいこん コーン にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ</p>	<p>■牛丼 米 ゆうにく たまねぎ 糸こんにゃく にんじん 青ねぎ キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ ■プロッコリーの和え物 プロッコリー にんじん 濃口しょうゆ ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き 秋鮭 おしお ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん きぬぎし 削りぶし ■しょうゆ だし昆布 削りぶし ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏のねぎみそ焼き とりにく たまねぎ 青ねぎ 濃口しょうゆ さとう ■オクラの胡麻和え オクラ にんじん 白ごま さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうもろこし さとう 濃口しょうゆ おろし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■マカロニサラダ マカロニ にんじん マヨネーズ</p>	<p>■わかめうどん うどん わかめ たまねぎ 青ねぎ だし昆布 削りぶし ■おろし昆布 おろし昆布 削りぶし ■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</p>	<p>■パンキンカレーライス 米 りやく たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■マカロニサラダ マカロニ にんじん マヨネーズ</p>	<p>■豚丼 ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう 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 ポン酢 ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の生姜煮 さば 濃口しょうゆ しょうが さとう ■炒めなます 切干だいこん にんじん ごま油 濃口しょうゆ ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ かたくり粉 ごま油 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 緑豆もやし コーン キャノーラ油 濃口しょうゆ ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ライオン ■大豆とツナのサラダ だいず キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん プロッコリー にんじん ウィンナー ライオン</p>	<p>■ポークカレー ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■大豆とツナのサラダ だいず キャノーラ油 パセリ缶 ■ミニポトフ だいこん プロッコリー にんじん ウィンナー ライオン</p>			
3時	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ブルーベリージャムサンド クラッカー ブルーベリージャム ■牛乳 牛乳</p>	<p>■キャロットクッキー こめ粉 にんじん 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</p>	<p>■お豆腐ドーナツ 木綿豆腐 こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きのおおにぎり 米 にんじん しいたけ しいたけ しいたけ えのき エあぶらあげ 濃口しょうゆ だし昆布 削りぶし お茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ボンマッシュマロ ボンマッシュマロ ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■セザミクッキー こめ粉 ベーキングパウダー 黒ごま マーガリン キャノーラ油 さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ポップコーン (きなこ) ポップコーンの素 キャノーラ油 きなこ さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳</p>		
昼食	<p>■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 さとう 濃口しょうゆ ■オクラの和え物 オクラ にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>敬老の日</p>	<p>■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 ■ほうれん草の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふかめ わかめ あぶらあげ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 ■キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウィンナー キャノーラ油 ■ライオン ■スープ さとう ライオン</p>	<p>■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 青ねぎ だし昆布 削りぶし ■おろし昆布 おろし昆布 削りぶし ■しょうゆ きゅうり ツナ水煮 にんじん マヨネーズ 濃口しょうゆ</p>	<p>秋分の日</p>			<p>■チキンカレー 米 りやく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ライオン ■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</p>	<p>■ごはん 米 ■鯖の塩焼き さば 濃口しょうゆ ■ひじき煮 ひじき にんじん だいず きぬぎし 濃口しょうゆ ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■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 ■インゲンのごま和え インゲン ごま油 にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■ごはん 米 ■鶏の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ さとう ■春雨の酢の物 春雨 はるさめ きゅうり にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 とうもろこし さとう 濃口しょうゆ ■みそしる ふかめ わかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし</p>	<p>■やぎそば 小麦中華めん 小豆中華めん ぶたにく ぎやべつ 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 ■臭たくさん味噌汁 臭たくさん 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</p>	<p>■お月見献立 ■カレーピラフ 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん パセリ缶 キャノーラ油 ライオン ■カレー粉 ライオン ■豆腐ハンバーグ 豆腐 ハンバーグ ケチャップ ■コーンサラダ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ さとう ライオン</p>	<p>■麻婆丼 米 うぶき肉 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが みそ 濃口しょうゆ ■中華スープ ごま油 さいいんげん にんじん ごま油 濃口しょうゆ ■中華スープ たまねぎ わかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ</p>
3時	<p>■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳</p>		<p>■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■きなこおにぎり 米 きなこ 粉 さとう お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■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</p>	<p>■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■きなこクッキー こめ粉 きなこ 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</p>	<p>■菜めしおにぎり 米 菜めし お茶 ほうじ茶</p>	<p>■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳</p>	<p>■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳</p>			