

★ 9月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	15 月	
■ごはん 米 ■豚肉のポン酢炒め ぶたにく たまねぎ にんじん ポンス さしお キャノーラ油 ■高野豆腐の煮物 高野とうふ にんじん きぬぎ 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 濃口しょうゆ ■すまし汁 さとう ごま油 だし昆布 みりん みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■白身魚の唐揚げ はさう 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 さとう キャノーラ油 ■ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー にんじん かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きよべつ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■わかめうどん うどん とりにく カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みりん ■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	■パンキンカレーライス 米 とりにく かぼちゃ たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■コーンスローサラダ きよべつ にんじん マヨネーズ	■豚丼 米 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 ■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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■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 キャノーラ油 ■がんもどき がんもどき にんじん きぬぎ 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 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 にんじん ケチャップ さしお キャノーラ油 ■ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウイナー キャノーラ油 しお ■スープ きよべつ コン コイ しお	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■インゲンのおかか和え インゲン にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 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 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん トマト缶 ケチャップ さとう ■フィッシュ しお キャノーラ油 ■ミニポテト じゃがいも だいこん ブロッコリー にんじん ウイナー しお	■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 しお カレー粉 ■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 きぬぎ にんじん マヨネーズ ■スープ きよべつ コン コイ しお	■鶏のすき焼き風丼 米 とりにく たまねぎ 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 おくら にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	敬老の日  	
■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	■キャラットクッキー こむぎ粉 にんじん マーガリン さとう ■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	■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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク お麩 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■お豆腐ドーナツ 豆腐 こめ粉 さとう 水 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■きのこおにぎり 米 にんじん しいたけ しめじ まいたけ えのき エリンギ あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう だし昆布 削りぶし ■お茶 ほうじ茶	■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 100g さとう ■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	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳		
16 火	17 水	18 木	19 金	20 土	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	29 月	30 火	
■ごはん 米 ■鶏の生姜煮 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 きぬぎ ごま油 穀物酢 濃口しょうゆ さとう ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かたくり粉 さとう キャノーラ油 ■ほうれん草と白煮の和えもの ほうれん草 にんじん 濃口しょうゆ さとう ■スープ たまねぎ にんじん しお	■ぎつねうどん うどん あぶらあげ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし カットわかめ 青ねぎ だし昆布 削りぶし さとう 濃口しょうゆ みりん ■野菜炒め きよべつ きぬぎ にんじん キャノーラ油 鶏がらスープ しお 濃口しょうゆ	■チキンカレー 米 とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん キャノーラ油 カレーパウダー ■スパゲティ スパゲティ にんじん きぬぎ マヨネーズ しお	■中華丼 米 ぶたにく はくさい たまねぎ にんじん キャノーラ油 濃口しょうゆ さとう かたくり粉 ■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 ■中華スープ たまねぎ カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ にんじん さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう 白ごま キャノーラ油 ■切干大根の煮物 切干だいこん にんじん きぬぎ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	秋分の日 	■ごはん 米 ■鶏の塩こうじ焼き とりにく 塩こうじ ■春雨の酢の物 春雨 はるさめ きぬぎ にんじん 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■すまし汁 さとう カットわかめ 青ねぎ みりん 濃口しょうゆ しお だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きよべつ きぬぎ 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 だいこん あぶらあげ ごぼう にんじん きぬぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ポークカレー 米 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 ■マカロニサラダ マカロニ きぬぎ にんじん マヨネーズ	■麻婆丼 米 とうふ 豚ひき肉 たまねぎ 青ねぎ 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 カットわかめ 鶏がらスープ 濃口しょうゆ	■ごはん 米 ■たらこの煮付け たらこ しょうが 濃口しょうゆ さとう ■ひじき煮 ひじき にんじん あぶらあげ きぬぎ 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏のマーマレード焼き とりにく マーマレード 濃口しょうゆ さとう ■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 カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳 
■ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 ■牛乳 牛乳	■セザミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒ごま さとう ■牛乳 牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめ ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (もも缶) もも缶 ■牛乳 牛乳	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳 牛乳	■フルーツ (みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳		■きなこクッキー こむぎ粉 きなこ マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■菜めしおにぎり 米 菜めし ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ (カクテル缶) ミックスフルーツ缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■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	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	