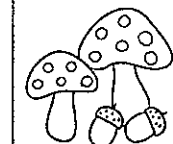


★ 9月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
	■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 ■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 ■みそしる とうふ ほうれんそう みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■鶏肉と大根の炒め煮 とりにく だいこん にんじん さやいんげん ごま油 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ■ほうれん草の和えもの ほうれんそう コーン 濃口しょうゆ さとう ■みそしる きゅうり 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 ■みそしる きゅうり 濃口しょうゆ さとう ■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	■ナシゴレン風 米 鶏ひき肉 たまねぎ 黄ピーマン にんじん さとう 濃口しょうゆ ■ケチャップ マカロニ きゅうり マヨネーズ ■スギなべ きゅうり ピーマン しお	■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 だし昆布 削りぶし ■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 ふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 ■たら煮付け たら しょうが 濃口しょうゆ さとう ■がんもどき にんじん さやいんげん 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	■ごはん 米 ■チキンチャップ とりにく たまねぎ しめじ 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 ウインナー キャノーラ油 しお ■ブイヨン スギなべ きゅうり コブイヨン しお	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■臭だくさん味噌汁 ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■やきそば 小麦中華めん ぶたにく きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン 中濃ソース キャノーラ油 かつおぶし ■臭だくさん味噌汁 ほうれんそう 緑豆もやし にんじん 濃口しょうゆ さとう ■みそしる とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■キーマカレー 米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん さやいんげん キャノーラ油 カレーパウダー ブイヨン ■コンソメ たまねぎ きゅうり にんじん マヨネーズ	■鶏のすき焼き風 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 濃口しょうゆ 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 カットわかめ 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 ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■白ごま キャノーラ油 ■炒めなます 切干だいこん にんじん さやいんげん ごま油 殺物酢 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みそしる ほうれんそう にんじん 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし			
10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干ぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶
3時	■黒豆豆腐のココアトースト 高野とうふ さとう ココア とうふ ■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 ■牛乳 牛乳	■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん 濃口しょうゆ さとう みどり昆布 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) みかん缶 ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■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 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	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ココア ■牛乳 牛乳	■おかかおにぎり 米 かつおぶし 濃口しょうゆ さとう ■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	■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	■セザミクッキー こむぎ粉 マーガリン 黒さとう ■牛乳 牛乳		

	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水
星 度	■ごはん 米 鶏の唐揚げ とりにく 漬物しょうゆ かきノラ油 ■春雨さめりん 箸はきにぎ ごま油酢さ とうろし ■たまねぎ にんにん おひよん	■きつねうどん うぶらあげ 濃口しょうゆ 濃口とうふ 削りカサ キャノーラ油 ■カツわかめ 青だし昆布 煮しる ■スパゲティ にんにん ネーズ しお	■チキンカレー 米 とりにく じゃが芋 にんにん キャノーラ油 ■カレーライス にんにん ネーズ しお	■中華丼 米 ぶたにく たまねぎ にんにん キャノーラ油 ■しょうゆ 濃口しょうゆ ■インゲン にんにん ごま油 ■野菜炒め きゅうり ピーマン ■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	敬老の日 		国民の休	秋分の日 	■ミートスパゲティ スパゲティ キャノーラ油 肉き たまねぎ にんにん ■トマトソース ケチャップ しょうゆ ■キャノーラ油 にんにん ■ミニポトフ だいこん ブロッコリー にんにん ウインナー おひよん	■お月見カレー 米 ぶたにく じゃが芋 にんにん キャノーラ油 ■コーンスローサラダ きゅうり にんにん コン マヨネーズ	■麻婆丼 米 うぶら 肉き たまねぎ みそ ■しょうゆ 鶏がらスープ ごま油 ■ブロッコリー にんにん ごま油 ■豆腐ステーキ 濃口しょうゆ ■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 豚の照り焼き とりにく 濃口しょうゆ ■煮込み ひじき にんにん あぶらあげ さいのめ 濃口しょうゆ ■ほうれん草のおかず ほうれん草 にんにん 濃口しょうゆ ■みそ汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 白身魚のフライ ばさみ ■パン粉 キャノーラ油 中濃ソース ■ブロッコリーの和え物 ブロッコリー にんにん 濃口しょうゆ ■みそ汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし	■ごはん 米 豚肉のトマト煮 ぶたにく じゃが芋 たまねぎ にんにん ブロッコリー トマト缶 ブイヨン さとう しお キャノーラ油 ■ほうれん草のおかず ほうれん草 にんにん 濃口しょうゆ ■みそ汁 とうふ カットわかめ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし 	
	10時	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干しぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶				■レーズン 干しぶどう ■お茶 ほうじ茶	■チーズ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■レーズン 干しぶどう ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■赤ちゃんせんべい ハイハイ ■お茶 ほうじ茶	■チーズ ■お茶 ほうじ茶
3時	■クラッカー・ジャムサンド クラッカー いちごジャム ■牛乳	■わかめおにぎり 米 わかめご飯 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ（もも缶） もも缶 ■牛乳	■源氏パイ ■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	■ココナッツサブレ ココナッツサブレ ■牛乳	■お菓子のラスク ふ マーガリン さとう ■牛乳	■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	■抹茶クッキー 抹茶 ■牛乳		