

★ 9月 うめ・さくら・もも 献立表 ★

1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	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 きやべつ 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 ■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	■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 ■マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん マヨネーズ ■スープ きやべつ にんじん ブイヨン 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 ■たらしの煮付け たらし しょうが 濃口しょうゆ さとう ■がんもどき がんとどき にんじん さやいんげん 濃口しょうゆ さとう 削りぶし ■みこまつな みこまつな 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 ■スープ きやべつ コーン ブイヨン しお	■ごはん 米 ■豚肉の甘辛炒め ぶたにく きやべつ たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ さとう キャノーラ油 ■ほうれん草の和えもの 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 ■異担くさん味噌汁 だいこん あつあげ ごぼう にんじん 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	■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 ■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 ■鰯の塩焼き 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 しお 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 穀物酢 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	■ごはん 米 ■豚肉の胡麻醤油炒め ぶたにく たまねぎ さやいんげん にんじん 濃口しょうゆ さとう しお 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 穀物酢 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
■高野豆腐のコンポート 高野豆腐 さとう コンポート ■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	■ひじきおにぎり 米 ひじき にんじん 濃口しょうゆ さとう みりん だし昆布 ■お茶 ほうじ茶	■フルーツ(みかん缶) フルーツ ■牛乳 牛乳	■源氏パイ 源氏パイ ■牛乳 牛乳	■お麩のラスク お麩 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 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	■ココアクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳	■おからおにぎり おから 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) フルーツ ■牛乳 牛乳	■セサミクッキー こむぎ粉 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳
■ごはん 米 ■鶏の唐揚げ とりにく 濃口しょうゆ しょうが かつおぶし キャノーラ油 ■春雨サラダ 春雨 はるさめ きゅうり ごま油 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ ■スープ たまねぎ にんじん 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 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 ■野菜炒め きやべつ 緑豆もやし さやいんげん 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 ブイヨン ■スパゲティサラダ スパゲティ にんじん きゅうり 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 鶏がらスープ かつおぶし ■インゲンの中煮和え インゲン 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	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 鶏ひき肉 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 ■コーンスローサラダ きやべつ にんじん コーン 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 ■ブロッコリーの中華和え ブロッコリー 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 ■鶏の照り焼き とりにく 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 さやいんげん 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 ■白身魚のフライ 白身魚 たまねぎ パン粉 キャノーラ油 中濃ソース ブロッコリー 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	■ごはん 米 ■豚肉のトマト煮 ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 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 ■ほうれん草のおから和え ほうれんそう にんじん 濃口しょうゆ さとう かつおぶし ■みそしる はくさい ふ 青ねぎ みそ だし昆布 削りぶし
■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	■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	■源氏パイ 源氏パイ ■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	■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	■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	■抹茶クッキー こむぎ粉 抹茶缶 マーガリン さとう ■牛乳 牛乳