

9月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal
		主食	主菜	副菜	その他	血や肉を作る	体の調子を整える	力や熱を作る	幼 ×0.6 小 ×0.8 中 100 (中盛り)
3	月	ハヤシライス		シーザーサラダ	オレンジゼリー 牛乳	豚肉、生クリーム、ベーコン、粉チーズ、牛乳	玉ねぎ、にんにく、マッシュルーム、にんじん、レタス、きゅうり、キャベツ、オレンジジュース、みかん	米、強化米、調合油、バター、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、オリーブオイル、クルトン、砂糖	525 700 875
4	火	ご飯	鮭の照り焼き	もやしの胡麻和え みそ汁	牛乳	鮭、牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、もやし、にんじん、小松菜、玉ねぎ、えのき	米、強化米、砂糖、調合油、ごま	373 497 621
5	水	ひじきご飯	鶏の塩こうじ焼き	青菜の香味醤油和え みそ汁	牛乳	鶏肉、油揚げ、牛乳	ひじき、しいたけ、こんにゃく、にんじん、枝豆、キャベツ、小松菜、もやし、白菜、長ネギ、生姜、大根	米、強化米、押し麦、調合油、砂糖、塩こうじ、ごま油、麩	521 695 869
6	木	ナポリタンスパゲティ		コールスローサラダ 野菜スープ	ジョア	ソーセージ、粉チーズ、ヨーグルト、牛乳、ジョア	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、白菜、しめじ	スパゲティ、調合油、砂糖、マヨネーズ	433 577 721
7	金	ご飯	鯖の南蛮漬け	ツナサラダ 中華風卵スープ	牛乳	鯖、ツナ、卵、牛乳	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、貝割れ大根、大根、小松菜、青梗菜、しいたけ	米、強化米、片栗粉、調合油	497 663 829
10	月	ご飯	白身魚のフライ	人参のたらこ炒め みそ汁	牛乳	ホキ、卵、たらこ、牛乳	キャベツ、にんじん、ミニトマト、ほうれん草、わかめ、白滝	米、強化米、小麦、ごま油、砂糖、じゃがいも	436 582 727
11	火	ご飯	豚の生姜焼き	もやしナムル みそ汁	りんご・なし 牛乳	豚肉、牛乳	玉ねぎ、生姜、キャベツ、にんじん、もやし、小松菜、にんにく、白菜、りんご、なし	米、強化米、砂糖、調合油、ごま油、ごま	491 654 818
12	水	五目あんかけ焼きそば		涼拌三絲 わかめスープ	牛乳	豚肉、卵、えび、いか、ウズラの卵、牛乳	にんじん、しめじ、きくらげ、たけのこ、白菜、青梗菜、きゅうり、もやし、わかめ、たまねぎ、しいたけ	中華麺、調合油、片栗粉、春雨、ごま油、ごま	429 575 717
13	木	わかめご飯	千種焼き	キャベツのお浸し 豚汁	牛乳	鶏肉、卵、豚肉、牛乳	わかめ、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、小松菜、キャベツ、もやし、えのき、大根、長ネギ、こんにゃく	米、強化米、調合油、砂糖	485 646 808
14	金	パン	チキンとかぼちゃのシチュー	パリパリサラダ	柿 牛乳	鶏肉、牛乳、生クリーム	にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、レタス、もやし、きゅうり、大根、玉ねぎ、柿	パン、小麦粉、バター、調合油、ワントンの皮	547 730 912
18	火	ご飯	鶏肉のピザ風焼き	マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉、チーズ、ロースハム、牛乳	トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン、レタス、玉ねぎ、キャベツ、もやし	米、強化米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	485 646 808
19	水	ご飯	サーモンフライ	かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳	鮭、卵、クリームチーズ、生クリーム、ロースハム、ベーコン、牛乳	キャベツ、にんじん、ミニトマト、かぼちゃ、レタス、玉ねぎ、コーン	米、強化米、小麦粉、パン粉、じゃがいも	458 611 764
20	木	けんちんうどん		サツマイモの天ぷら 青菜のお浸し	おはぎ 牛乳	厚揚げ、卵、牛乳	しめじ、ごぼう、大根、にんじん、小松菜、長ネギ、しいたけ、ほうれん草	うどん、里芋、さつまいも、もち米、あずき	544 726 907
21	金	ご飯	豚肉のみそ漬け焼き	わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳	豚肉、かにかま、豆腐、牛乳	キャベツ、もやし、きゅうり、わかめ、大根	米、強化米、砂糖、ごま	486 648 810
25	火	お月見うどん	春巻き 青菜の磯部和え	春巻き 青菜の磯部和え	お月見団子 牛乳	豚肉、かまぼこ、卵、牛乳	しめじ、えのき、しいたけ、にんじん、ほうれん草、長ネギ、小松菜、もやし	うどん、春巻き、調合油、白玉団子、砂糖、片栗粉	583 778 972
26	水	ご飯	鶏つくねの照り焼き	切り干し大根のナムル かきたま汁	牛乳	鶏肉、卵、かにかま、牛乳	ひじき、玉ねぎ、枝豆、サラダ菜、切り干し大根、キャベツ、玉ねぎ、しいたけ	米、強化米、片栗粉、ごま油	509 678 848
27	木	ご飯	豚バラ大根炒め	おかか和え 中華スープ	オレンジ 牛乳	豚肉、牛乳	大根、にんじん、玉ねぎ、青梗菜、しめじ、小松菜、えのき、キャベツ、オレンジ	米、強化米、調合油、ごま油、ごま	479 639 799

※献立は食材等の都合により変更することがあります。