

2023年09月

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 (金)	むぎごはん 冷凍りんご 家常豆腐 もやしとわかめのナムル 中華風コーンスープ	精白米、小麦粉、三温糖 押麦、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、卵、豚肉 鶏ささ身 無塩バター 脱脂粉乳、みそ、ごま	りんご、にんじん、もやし クリームコーン缶、ねぎ きゅうり、たけのこ、たまねぎ こまつな、わかめ、しょうが にんにく	サクッとあられ にんじん蒸しパン 牛乳
2 16 (土)	しろごはん 鶏肉のゆかり焼き 切干し大根の煮物 みそ汁(高野豆腐)	精白米、小麦粉、黒砂糖 三温糖	牛乳、鶏肉、卵、無塩バター 凍り豆腐、みそ、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、にんじん 切り干しだいごん、わかめ しいたけ、いんげん	鉄塩せん 黒糖ケーキ 牛乳
4 (月)	しろごはん 豆腐とコーンのつくね揚げ もやしと油揚げの酢醤油和え みそ汁(えのき・わかめ)	精白米、食パン、なたね油 片栗粉、三温糖 グラニュー糖	牛乳、ヨーグルト、木綿豆腐 鶏肉、卵、ごま、油揚げ、みそ	もやし、にんじん、えのきたけ わかめ、コーン、ねぎ たまねぎ、しょうが、葉ねぎ	鉄塩せん フレンチトースト(食パン) 牛乳
5 19 (火)	半つきごはん かじきのみそ焼き そぼろ納豆 すまし汁(豆腐・みつば)	半つき米、小麦粉、三温糖 なたね油	牛乳、かじき、納豆、木綿豆腐 無塩バター、卵、みそ	オレンジ、にんじん 切り干しだいごん、ねぎ 葉ねぎ、みつば、しいたけ	サクッとあられ ココアクッキー 牛乳
6 20 (水)	しろごはん 鶏ちゃん焼き(岐阜県) チンゲンサイとちくわの磯和え ビルマ汁	精白米、クラッカー メープルシロップ、三温糖 じゃがいも、ごま油 なたね油	カルシウムと鉄分の多いミルク 鶏肉、生クリーム、豚肉、ちくわ みそ	りんご、チンゲンサイ キャベツ、にんじん、にら なす、トマト、アガー にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳 メープルバナナコッタ クラッカー
7 21 (木)	パン・ロールパン 鮭のさざれ焼き コーンサラダ かぶのミルクスープ	精白米、ロールパン マヨドレ、パン粉 なたね油、三温糖	カルシウムと鉄分の多いミルク さけ、ウインナー、しらす干し かつお節	バナナ、キャベツ、かぶ にんじん、しめじ、コーン きゅうり、たまねぎ、あおのり	鉄塩せん おかかおにぎり
8 22 (金)	しょうゆラーメン 鶏肉の照り焼き じゃこときゅうりの和え物 オレンジゼリー	生中華めん、三温糖、ごま 油小麦粉 精白米、もち米	牛乳、鶏肉、焼き豚、しらす干し 卵、無塩バター つぶしあん	キャベツ、レタス、トマト きゅうり、緑豆もやし にんじん、葉ねぎ、しょうが かぼちゃ	りんごジュース かぼちゃマフィン(8日) おはぎ(22日) 牛乳
9 30 (土)	しろごはん 生揚げと根菜の含め煮 即席漬け はくさいと鶏肉のすまし汁	精白米、食パン、三温糖 マヨドレ	牛乳、ヨーグルト、生揚げ 鶏肉、鶏肉、ツナ油漬缶 かつお節	キャベツ、はくさい、にんじん だいごん、コーン、たまねぎ	サクッとあられ ツナコーンマヨトースト 牛乳
11 25 (月)	しろごはん かしのじゅんじゅん(滋賀県) ちくわときゅうりの酢の物 厚揚げとにらのみそ汁	精白米、ホットケーキ粉 じゃがいも、マヨドレ しらたき、三温糖 なたね油	牛乳、鶏肉、生揚げ、ちくわ みそ	バナナ、きゅうり、はくさい にんじん、たまねぎ、ねぎ もやし、にら、わかめ	サクッとあられ ポテトスティック 牛乳
12 26 (火)	パン・食パン ブルーベリージャム ポークビーンズ ツナチーズサラダ	食パン、精白米、じゃがい も、三温糖、オリーブ油、 なたね油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、 チーズ、鶏もも肉、だいず(乾)	ホールトマト缶詰、オレンジ、 たまねぎ、キャベツ、レタス、 ブルーベリージャム、きゅう り、にんじん、コーン(冷 凍)、えのきたけ、ひじき	牛乳 ひじきおにぎり かみかみ昆布
13 27 (水)	わかめごはん さばのごまだれ焼き 鶏と小松菜のポン酢和え けんちん汁	精白米、小麦粉、三温糖 ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏むね肉 カルシウムと鉄分の多いミルク 無塩バター、脱脂粉乳、ごま みそ	なし、もやし、こまつな だいごん、にんじん 干しぶどう、ねぎ、ごぼう	鉄塩せん ミルクスコーン 牛乳
14 28 (木)	スパゲッティ・ナポリタン れんこんサラダ ブロッコリーとベーコンのスープ ヨーグルト(まきばの朝)	スパゲッティ、精白米 マヨドレ、なたね油 ごま油	ヨーグルト、豚肉、ウインナー ベーコン、ツナ油漬缶 しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、れんこん、きゅうり にんじん、ブロッコリー えのきたけ、マッシュルーム ピーマン、にんにく、しそ しょうが	オレンジジュース 和風じゃこチャーハン
29 (金)	お月見ドライカレー コロコロサラダ 豆腐のスープ ぶどうゼリー	さつまいも、精白米 三温糖、米粉、なたね油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 鶏レバー、ハム、無塩バター	たまねぎ、にんじん、トマト コーン、きゅうり、ピーマン 葉ねぎ、にんにく、しょうが	サクッとあられ スイートポテト 牛乳