



9月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー タンパク質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	月	麦茶 菓子	豚肉と野菜の中華風旨煮 卵とわかめスープ くだもの	牛乳 げんこつドーナッツ	豚肉 卵 わかめ 牛乳 スキムミルク	ごま油 片栗粉 ごま ミックス粉 大豆油 砂糖	しょうが キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんじん 椎茸 オレンジ	402kcal 22.6g	16.5g 1.7g
3	火	くだもの	魚の竜田揚げ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 原宿ドック	めかじき 鰹節 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 大豆油 ごま油 じゃが芋 原宿ドック	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん	437kcal 23.5g	21.0g 1.5g
4	水	牛乳 菓子	かみかみ献立 筑前煮 すまし汁 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	鶏肉 ちくわ わかめ 鰹節 牛乳 鮭フレーク	じゃが芋 こんにやく 大豆油 砂糖 麩 片栗粉 ごま 米	にんじん ごぼう さやえんどう ねぎ 梨	370kcal 17.2g	8.8g 2.0g
5	木	ヨーグルト	豆腐ハンバーグきのこソース ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 ビスケット	豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク 油揚げ 味噌 牛乳	パン粉 大豆油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ しめじ 椎茸 えのき ブロッコリー にんじん キャベツ	418kcal 22.7g	19.8g 1.6g
6	金	麦茶 菓子	コロッケ ツナマカロニサラダ 味噌汁	フルーツヨーグルト	豚肉 スキムミルク 卵 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト	じゃが芋 大豆油 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん パナナ パイン もも	417kcal 18.0g	19.0g 1.4g
9	月	麦茶 菓子	鶏のから揚げ ブロッコリー白和え風 トマト 味噌汁	牛乳 マーラーカオ	鶏肉 チーズ わかめ 味噌 牛乳	片栗粉 油 コーン ごま マヨネーズ じゃが芋 マーラーカオ	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん 玉ねぎ	420kcal 25.4g	20.7g 1.5g
10	火	くだもの	魚のごま焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 大学芋	さんま 鰹節 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	油 ごま さつまいも 砂糖	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	443kcal 20.4g	24.6g 1.5g
11	水	ゼリー	インド煮 ひじきサラダ くだもの	牛乳 クッキー	豚肉 さつま揚げ ひじき ツナ 牛乳	じゃが芋 ごま油 こんにやく 砂糖 コーン ごま クッキー	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり 梨	415kcal 17.1g	19.3g 1.4g
12	木	麦茶 菓子	炒り豆腐 三色ごま和え くだもの	牛乳 ホットケーキ	豆腐 鶏肉 さつま揚げ 卵 牛乳	大豆油 砂糖 ごま ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし オレンジ パナナ	419kcal 21.9g	19.5g 1.6g
13	金	牛乳 菓子	ドライカレー 和風サラダ くだもの	牛乳 タルト	豚肉 牛肉 わかめ 牛乳	大豆油 ルウ ごま油 砂糖 タルト	しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム キャベツ グリーンピース きゅうり パナナ	387kcal 13.7g	21.8g 1.8g
16	月	 敬老の日 							
17	火	牛乳 菓子	お月見献立 (十五夜) 魚の生姜煮 けんちん汁 くだもの	牛乳 さつまいも蒸しパン	めかじき 豆腐 味噌 牛乳	砂糖 里芋 こんにやく 大豆油 蒸しパン粉 さつまいも ごま	しょうが ほうれん草 にんじん だいこん ごぼう ねぎ りんご	414kcal 22.3g	13.4g 1.5g
18	水	くだもの	豚肉のマーマレード焼き ブロッコリー トマト スープジュリエンス	牛乳 フライドポテト	豚肉 ベーコン 牛乳 のり	大豆油 マカロニ バター フライドポテト ジャム	ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん パセリ	416kcal 21.2g	22.9g 1.0g
19	木	ヨーグルト	特産物献立 (かんぴょう) かんぴょうのクリーム煮 フレンチサラダ くだもの	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	大豆油 小麦粉 バター カステラ	かんぴょう 玉ねぎ にんじん グリーンピース きゅうり キャベツ りんご オレンジ	417kcal 22.3g	16.3g 1.1g
20	金	牛乳 菓子	天ぷら ひじきと大豆の煮もの すまし汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 卵 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ 鰹節 牛乳	さつまいも 小麦粉 大豆油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク こんにやく	しょうが にんにく にんじん さやえんどう ねぎ	419kcal 23.5g	18.7g 1.6g
23	月	 振替休日 							
24	火	くだもの	魚のバーベキューソース ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 バームクーヘン	カラスガレイ 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	小麦粉 油 砂糖 バームクーヘン	りんご レモン ブロッコリー トマト ねぎ	419kcal 23.5g	20.3g 1.7g
25	水	ゼリー	青椒肉絲 味噌汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	豚肉 わかめ 味噌 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	ごま油 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 大豆油	しょうが ピーマン パプリカ にんじん 椎茸 たけのこ 玉ねぎ パナナ ねぎ	413kcal 24.5g	15.5g 2.0g
26	木	牛乳 菓子	高野豆腐の卵とじ 華風サラダ 味噌汁	牛乳 揚げパン	高野豆腐 鶏肉 卵 スキムミルク のり ハム 油揚げ 味噌 牛乳	大豆油 砂糖 春雨 ごま油 パン ココア	椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース きゅうり もやし かんぴょう こまつな	413kcal 23.2g	20.1g 2.2g
27	金	麦茶 菓子	カレーうどん コールスローサラダ くだもの	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 スキムミルク ツナ 牛乳 チーズ	うどん 大豆油 ルウ コーン 砂糖 クラッカー	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ りんご	430kcal 19.2g	21.1g 2.6g
30	月	麦茶 菓子	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ジョア	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 卵 ツナ ジョア 牛乳 小魚	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ せんべい	ピーマン きゅうり にんじん	435kcal 22.3g	19.0g 1.3g
行事食		牛乳 菓子	なすのポロネーゼ フレンチサラダ イタリアンスープ	麦茶 秋の味覚! きのおにぎり	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 スキムミルク 油揚げ	スパゲティ 砂糖 大豆油 コーンクリーム パン粉 米	なす にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり キャベツ かんぴょう ほうれん草 パセリ えのき しめじ 椎茸	545kcal 22.9g	16.9g 1.9g
行事食		牛乳 菓子	さつまいもご飯 魚の竜田揚げ かみなり汁 ブロッコリー トマト くだもの	麦茶 秋の味覚! きのおにぎり	めかじき 豆腐 油揚げ	米 さつまいも ごま 片栗粉 大豆油 ごま油 じゃがいも	しょうが ブロッコリー トマト 大根 にんじん ごぼう ねぎ 梨 えのき しめじ 椎茸	539kcal 20.1g	12.2g 1.7g