



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					
1	金	麦茶 菓子	コロッケ ブロッコリー香和え 味噌汁	牛乳 マフィン	豚肉 スキムミルク 卵 鰹節 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	じゃが芋 大豆油 小麦粉 パン粉 ごま油 マフィン	玉ねぎ ブロッコリー にんじん	455kcal 20.5g	22.0g 1.4g			
4	月	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 米 ごま	にんじん ごぼう さやえんどう ねぎ 梨	370kcal 17.2g	8.8g 2.0g			
5	火	くだもの	魚の竜田揚げ ブロッコリー トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 タルト	めかじき 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 大豆油 じゃが芋 タルト	しょうが ブロッコリー トマト 玉ねぎ にんじん	416kcal 20.5g	21.3g 1.3g			
6	水	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	410kcal 22.8g	16.6g 1.7g			
7	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 わかめ 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	419kcal 22.8g	19.8g 1.7g			
8	金	麦茶 菓子	ドライカレー 和風サラダ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 牛肉 わかめ 牛乳	大豆油 ごま油 砂糖 原宿ドック ルウ	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	400kcal 15.7g	21.1g 1.9g			
11	月	牛乳 菓子	鶏のから揚げ ツナマカロニサラダ 味噌汁	ジョア せんべい	鶏肉 わかめ ツナ 味噌 ジョア	小麦粉 片栗粉 マカロニ マヨネーズ じゃが芋 せんべい	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	414kcal 25.7g	14.2g 1.5g			
12	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	ごま さつまいも 砂糖 油	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	443kcal 20.4g	24.6g 1.5g			
13	水	ゼリー	インド煮 ひじきサラダ くだもの	牛乳 カステラ	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 カステラ	にんじん 玉ねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり 梨	427kcal 19.1g	14.9g 1.5g			
14	木	麦茶 菓子	炒り豆腐 ブロッコリー和風サラダ 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 ごま油 ミックス粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー オレンジ パナナ	422kcal 22.5g	19.0g 1.5g			
15	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 桜エビ しらす 卵 ひじき 油揚げ 大豆 豆腐 わかめ 鰹節 牛乳	小麦粉 大豆油 砂糖 こんにやく 片栗粉 コーン コーンフレーク	しょうが にんにく なす 玉ねぎ にんじん さやえんどう ねぎ	414kcal 25.2g	19.4g 1.9g			
18	月	敬老の日										
19	火	牛乳 菓子	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 クレープ	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	大豆油 小麦粉 バター クレープ	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 パナナ	422kcal 19.9g	19.4g 1.0g			
20	水	くだもの	豚肉の生姜焼き ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁	牛乳 フライドポテト	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 のり	砂糖 片栗粉 大豆油 ごま油 フライドポテト	しょうが ブロッコリー トマト 大根 こまつな にんじん ごぼう	440kcal 22.0g	24.3g 1.3g			
21	木	ヨーグルト	魚の味噌煮 かみなり汁 くだもの	牛乳 ピザ風じゃこお焼き	さば 味噌 豆腐 牛乳 スキムミルク しらす チーズ	砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 大豆油	しょうが にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ りんご	421kcal 24.0g	19.6g 1.9g			
22	金	麦茶 菓子	カレーうどん コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 クッキー	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	うどん 大豆油 コーン 砂糖 ビスケット ルウ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ	418kcal 16.6g	18.0g 2.0g			
25	月	牛乳 菓子	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ジョア	麦茶 秋の味覚! きのこおにぎり	豚肉 卵 ツナ ジョア 油揚げ	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま じゃが芋 マヨネーズ 米	ピーマン きゅうり にんじん えのき しめじ 椎茸	481kcal 19.2g	15.3g 1.2g			
26	火	麦茶 菓子	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 マーラーカオ	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 マーラーカオ	りんご レモン ブロッコリー トマト 玉ねぎ	408kcal 23.3g	17.6g 1.9g			
27	水	ゼリー	青椒肉絲 味噌汁 くだもの	牛乳 クラッカー チーズ	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	ごま油 片栗粉 じゃが芋 クラッカー	しょうが ピーマン バブリカ にんじん 椎茸 たけのこ 玉ねぎ パナナ	422kcal 23.4g	20.0g 2.0g			
28	木	麦茶 菓子	高野豆腐の卵とじ 華風サラダ 味噌汁	牛乳 バームクーヘン	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 バームクーヘン	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	418kcal 22.7g	21.9g 1.9g			
29	金	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 大根 ごぼう ねぎ りんご	392kcal 21.9g	13.4g 1.5g			
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	フルーツ ヨーグルト	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 卵 スキムミルク ヨーグルト	スパゲティ 砂糖 コーンクリーム パン粉 大豆油	なす 玉ねぎ にんじん ほうれん草 トマト缶 バセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パナナ りんご もも缶	472kcal 22.1g	17.7g 1.7g			
行事食		牛乳 菓子	さつまいもご飯 魚の竜田揚げ すまし汁 ブロッコリー トマト くだもの	フルーツ ヨーグルト	めかじき ヨーグルト 鰹節	米 さつまいも ごま 片栗粉 大豆油 麩	しょうが ブロッコリー トマト ねぎ 梨 パナナ りんご もも缶	451kcal 19.1g	11.7g 1.6g			