

9月献立表

アレルギー表示

●卵 ◆落花生 マくるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑩カシューナッツ ⑪アーモンド ⑫マカダミアナッツ

日曜日 曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)	
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立	材料
1	月	ぶたにくとやさいのごもくいため だいすさらだ ごはん みそしる	豚肉 大豆 油揚げ・みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ 人参・きゅうり 青ねぎ	油・砂糖・でん粉 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) さつま芋	ぼたぼたやき	ぶりん	プリン
2	火	さけのいそふらい はくさいとぶろっこりーのごまあえ ごはん すましじる ふるーつ(おれんじ)	ピンクサーモン 豆腐	あおさのり 白菜・ブロッコリー・人参 小松菜・えのきたけ・わかめ オレンジ	小麦粉・パン粉・油 白ごま 米(国産)	ここなっつきぶれ	きなこむしばん	ホットケーキミックス・牛乳 きな粉
3	水	じゃーつあんどうふ きりほしだいこんのたまごとし ごはん ぎゅうにゅう	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・みそ ちくわ●卵 牛乳	人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・にんにく・しょうが 切干大根・グリーンピース	油・砂糖・でん粉 砂糖 米(国産)	くらっかー	ピーチゼリー	ピーチゼリー
4	木	とりにくのこうそうばたーやき やさいさらだ ごはん すーぶ	鶏肉 豆腐	パセリ キャベツ・人参・きゅうり・オクラ・レモン果汁 さやえんどう・わかめ	小麦粉・油・じゃが芋・バター 砂糖・油 米(国産)	よーぐると	じゃがいもと しらすのおやき	じゃが芋・人参・砂糖・醤油 小麦粉・豆腐・しらす・油
5	金	みーとすばげてい ほうれんそうとつなのそてー じゃがいものちーすやき ぎゅうにゅう	豚ひき肉・鶏レバー煮込み ツナフレーク ミックスチーズ 牛乳	なす・玉ねぎ・人参 ほうれん草・玉ねぎ・コーン パセリ	スバゲティ・油 油 じゃが芋・油	ほしがたせんべい	りんごほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・りんご(缶詰)
8	月	さんどいっち ちきんなげっと かりふらわーとこーんのさらだ ふるーつよーぐると	●卵・ツナフレーク ●チキンナゲット ヨーグルト	きゅうり カリフラワー・コーン・人参・きゅうり みかん(缶詰)	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油 砂糖	きなこせんべい	●ろーるけーき	●スイスロール(いちご)
9	火	ぶたにくのおかかいため ひじきとあつあげのにも ごはん ふりかけ ふるーつ(ばなな)	豚肉・●卵・かつお節 生揚げ	キャベツ・人参・ニラ・生しいたけ ひじき・人参 バナナ	油・砂糖 砂糖 米(国産)	ほしがたせんべい	たこやきふうじゃが	じゃが芋・油・中濃ソース マヨネーズタイプ(卵不使用)・かつお節・あおさのり
10	水	がばおふうらいす こまつなとえのきのごまあえ だいがくいも ぎゅうにゅう	豚ひき肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ・にんにく 細切昆布・小松菜・人参・えのきたけ	米(国産)・押麦・調合ごま油・砂糖 白ごま さつま芋・油・砂糖・黒ごま	くらっかー	あいすくりーむ	アイスクリーム(バニラ) マンナウェファアー
11	木	しろみざかなのちーすふりったー がんものにも ごはん みそしる	ホキ・牛乳・粉チーズ がんもどき 油揚げ・みそ・白みそ	人参・さやいんげん 人参・小松菜・緑豆もやし	小麦粉・油 こんにゃく・砂糖 米(国産)	はーべすと	れーすんむしばん	ホットケーキミックス・牛乳 レーズン
12	金	とうふちゃんふるー ごぼうさらだ ごはん ぎゅうにゅう	豆腐・豚肉・かつお節 牛乳	玉ねぎ・緑豆もやし・人参・ニラ・生しいたけ ごぼう・ブロッコリー・コーン	油・調合ごま油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ぼたぼたやき	●そふとほうろ	●丸ボーロ
16	火	めんちかつ きりほしだいこんさらだ ごはん すーぶ	メンチカツ	切干大根・人参・きゅうり キャベツ・グリーンアスパラガス	油 砂糖・調合ごま油 米(国産) じゃが芋	ほしがたせんべい	●みるくばん	●ミルクパン
17	水	ぶたにくとこんさいのにも ぶろっこりーともやししらすあえ ごはん ふるーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	豚肉 しらす 牛乳	ごぼう・れんこん・人参・玉ねぎ 緑豆もやし・ブロッコリー バナナ	つきこんにゃく・砂糖 米(国産)	ここなっつきぶれ	かぼちゃほっとけーき	ホットケーキミックス・牛乳 バター・かぼちゃ
18	木	あじのちゅうかみそやき たまごとこまつなのそてー ごはん ちゅうかすーぶ	あじ・テンメンジャン ●卵	しょうが 小松菜・コーン・人参 人参・玉ねぎ・えのきたけ	油・砂糖 調合ごま油 米(国産) ビーフン	しろいふうせん	ふるーちえ(みかん)	フルーチェ(みかん)・牛乳 みかん(缶詰)
19	金	おべんとうび				よーぐると	とうにゅううえはーす	豆乳ウエハース
22	月	なつやすいのほとふ こーんとだいすさらだ ごはん ふるーつ(なし▲)	ウインナー・鶏肉 大豆	人参・玉ねぎ・エリンギ・キャベツ オクラ・トマト・コーン 梨	じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	ぼたぼたやき	●どーなつ	●焼ドーナツ(豆乳味)
24	水	たにんどん ほうれんそうとはくさいのごまあえ ぎゅうにゅう	豚肉・●卵 牛乳	玉ねぎ・人参・青ねぎ ほうれん草・白菜	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま	くらっかー	●くりーむばん	●クリームパン
25	木	かれーらいす こまつなのそほろいため ふるーつ(ばなな)	豚肉 豚ひき肉	玉ねぎ・人参・なす 小松菜・玉ねぎ・人参 バナナ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油	ほしがたせんべい	つなとちーすの けーくされ	ホットケーキミックス・牛乳・ツナフレーク チーズ・油
26	金	いりどうふ おかかとやさいのそてー ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	豆腐・豚肉・●卵 かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・しょうが キャベツ・人参・グリーンアスパラガス	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	ここなっつきぶれ	とうふほっとけーき	ホットケーキミックス・油・砂糖 牛乳・豆腐・いちごジャム
29	月	ぶたにくのちゃぶちえ あげぎょーざ ちゅうかさらだ ごはん	豚肉 ギョーザ	玉ねぎ・人参・ニラ・黄パプリカ カリフラワー・チンゲン菜・コーン	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	しろいふうせん	●ばーむくーへん	●バームクーヘン
30	火	ちーすはんばーぐ ぶろっこりーときゃべつのしらすあえ ごはん みそしる	ハンバーグ・ミックスチーズ しらす 豆腐・みそ・白みそ	ブロッコリー・キャベツ・人参 チンゲン菜	油 油 米(国産) さつま芋	きなこせんべい	おこのみやき	豆腐・小麦粉・油・豚ひき肉 キャベツ・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。