

9月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
1	月	ごはん かれいのみそチーズ焼き 和風サラダ わかめのすまし汁 お茶	△精白米 ○かれい ○淡色辛みそ △砂糖 ○プロセスチーズ □きゅうり □りょくとうもやし □にんじん △砂糖 △いりごま □乾わかめ □たまねぎ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				マカロニきな粉 牛乳(おやつ)	△マカロニ ○きな粉 △砂糖 ○牛乳
2	火	ごはん ポークチャップ コロコロサラダ 野菜スープ お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □生しいたけ △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 △さつまいも △じゃがいも □きゅうり □にんじん △マヨドレ □こまつな □スイートコーン	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				ココアトースト 牛乳(おやつ)	△食パン △ソフトマーガリン □ピュアココア △砂糖 ○牛乳
3	水	ごはん 和風ハンバーグ トマトサラダ みそ汁(もやし) お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん ○木綿豆腐 △パン粉 △片栗粉 ○脱脂粉乳 □トマト □たまねぎ □きゅうり ○プロセスチーズ △サラダ油 △砂糖 □だいずもやし □乾わかめ ○淡色辛みそ	ギンビスアスバラガス お茶	△ギンビスアスバラ
				パンせんべい 牛乳(おやつ)	△フランスパン △マヨドレ ○パルメザンチーズ □パセリ ○牛乳
4	木	ごはん 高野豆腐のふわふわ煮 大根とツナのサラダ えのきのすまし汁 お茶	△精白米 ○凍り豆腐 □干しいたけ □にんじん □たまねぎ ○鶏卵 □だいこん □にんじん □きゅうり ○ツナ水煮缶 △砂糖 △サラダ油 □えのきたけ ○蒸しかまぼこ	塩せんべい ドリンクヨーグルト	△塩せんべい ○ドリンクヨーグルト
				今川焼(クリーム) 牛乳(おやつ)	△今川焼 ○牛乳
5	金	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め コールスローサラダ ワンタンスープ お茶	△精白米 ○生揚げ ○豚肉こま切れ □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △サラダ油 △砂糖 △ワンタンの皮 ○ぶたひき肉 □たまねぎ □こまつな	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				のり塩ポテト 牛乳(おやつ)	△フライドポテト・シュースト △サラダ油 □あおさ ○牛乳
6	土	キーマカレー 豆腐スープ みかんヨーグルト お茶	△精白米 ○ぶたひき肉 □にんじん □たまねぎ □青ピーマン △サラダ油 △カレールウ ○木綿豆腐 □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 △砂糖	ギンビスアスバラガス お茶	△ギンビスアスバラ
				パウムクーヘン 甘辛せんべい お茶(午後)	△パウムクーヘン △アンパンマンのソフトせんべい
8	月	ごはん やわらかとんかつ ひじきの炒め煮 麩のみそ汁 お茶	△精白米 ○やわらかとんかつ △サラダ油 □乾ひじき ○大豆水煮缶詰 ○油揚げ □にんじん △しらたき △サラダ油 △砂糖 △麩 □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				フルーチェ(いちご) せんべい お茶	□フルーチェ ○牛乳 △ぱりんこ

9月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
9	火	食パン 鶏の照り焼き ブロッコリーの香り和我 ポテトスープ 牛乳(昼食用)	△食パン ○若鶏もも △砂糖 □ブロッコリー □きゅうり □にんじん △砂糖 △ごま油 △じゃがいも □たまねぎ ○牛乳	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				わかめおにぎり お茶	△精白米 △わかめごはん ○特ノリ
10	水	ハヤシライス コーンサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △ハヤシルウ □キャベツ □スイートコーン □にんじん □きゅうり △砂糖 △ごま油 □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □みかん缶詰 □もも缶詰 △砂糖	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				チーズ蒸しパン 牛乳(おやつ)	△ホットケーキミックス ○牛乳 ○プロセスチーズ ○脱脂粉乳 ○牛乳
11	木	ごはん 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ みそ汁(なす) お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 △サラダ油 △マカロニ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ □なす ○油揚げ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				味噌ポテト 牛乳(おやつ)	△じゃがいも △薄力粉 △サラダ油 ○淡色辛みそ △砂糖 ○牛乳
12	金	肉みそうどん きゅうりのごま酢 バナナ お茶	△ゆでうどん ○ぶたひき肉 □たまねぎ ○淡色辛みそ △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 □ほうれんそう □きゅうり □りよくとうもやし □乾わかめ △砂糖 △いりごま □バナナ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				スティックパン 牛乳(おやつ)	△スティックパン ○牛乳
13	土	チャーハン 豆腐のみそ汁 フルーチェ(ピーチ) お茶	△精白米 ○ウインナーソーセージ □にんじん □たまねぎ □グリーンピース △ごま油 ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	ギンビスアスパラガス お茶	△ギンビスアスパラ
				クレープ せんべい お茶(午後)	△イチゴクレープ △ハッピーターン
16	火	ごはん さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 麩のみそ汁 お茶	△精白米 ○さば △片栗粉 △サラダ油 □切干しだいこん □干ししいたけ ○油揚げ □にんじん △砂糖 △サラダ油 □たまねぎ △麩 ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ)	△塩せんべい ○牛乳
				バナナマフィン 牛乳(おやつ)	△薄力粉 △砂糖 ○牛乳 △ソフトマーガリン ○鶏卵 □バナナ ○牛乳
17	水	スパゲティミートソース キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ お茶	△スパゲティ ○ぶたひき肉 □たまねぎ □にんじん □青ピーマン △サラダ油 □トマトケチャップ △砂糖 ○バルメザンチーズ □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ツナ水煮缶 △マヨドレ □たまねぎ □にんじん	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳
				茶めしおにぎり お茶(午後)	△精白米 ○特ノリ

9月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
18	木	ごはん 松風焼き ジャーマンポテト すまし汁(小松菜) お茶	△精白米 ○鶏ひき肉 ○木綿豆腐 □たまねぎ □根深ねぎ □にんじん △パン粉 ○淡色辛みそ △砂糖 △いりごま △じゃがいも ○ベーコン □たまねぎ △サラダ油 □こまつな ○凍り豆腐	ギンビスアスパラガス お茶 フルーツサンド 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ △食パン ○ホイップクリーム □もも缶詰 ○牛乳
19	金	マーボー豆腐丼 中華風サラダ 中華風卵スープ お茶	△精白米 ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □根深ねぎ □にんじん □しょうが □にんにく △サラダ油 △砂糖 ○淡色辛みそ △片栗粉 △ごま油 □きゅうり □にんじん □りよくとうもやし △ごま油 △砂糖 ○鶏卵 □たまねぎ △いりごま	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ピーチゼリー せんべい お茶	△塩せんべい ○牛乳 △ピーチゼリー △ぱりんこ
20	土	豚の生姜焼き丼 わかめスープ 桃のヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん □しょうが △砂糖 △サラダ油 □乾わかめ □たまねぎ ○プレーンヨーグルト □もも缶詰 △砂糖	甘辛せんべい お茶 今川焼(こしあん) 塩せんべい お茶(午後)	△アンパンマンのソフトせんべい △今川焼 △塩せんべい
22	月	胚芽ロール ピザバーグ キャベツとハムのサラダ オレンジ 牛乳(昼食用)	△胚芽パン ○木綿豆腐 ○ぶたひき肉 □たまねぎ △パン粉 ○脱脂粉乳 □トマトケチャップ ○プロセスチーズ □スイートコーン □キャベツ □にんじん □きゅうり ○ロースハム △マヨドレ □オレンジ ○牛乳	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) 青菜おにぎり お茶	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △精白米 □あおなふりかけ ○特ノリ
24	水	ごはん 肉じゃが きゅうりとチーズの酢の物 みそ汁 お茶	△精白米 △じゃがいも ○豚肉こま切れ □たまねぎ □にんじん △しらたき △砂糖 △サラダ油 ○プロセスチーズ □きゅうり □りよくとうもやし △砂糖 ○油揚げ □根深ねぎ ○淡色辛みそ	塩せんべい 牛乳(午前おやつ) ジャムサンド 牛乳(おやつ)	△塩せんべい ○牛乳 △食パン □いちごジャム ○牛乳
25	木	わかめご飯 鶏肉のから揚げ スパゲッティーサラダ 麴のすまし汁 お茶	△精白米 △わかめごはん ○鶏もも △砂糖 △片栗粉 △サラダ油 △スパゲティ ○ロースハム □にんじん □きゅうり △マヨドレ △麴 □たまねぎ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) スイスロール 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △スイスロール ○牛乳
26	金	豚丼 キャベツの胡麻和え みそ汁 お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △砂糖 □しょうが △サラダ油 □キャベツ □りよくとうもやし □にんじん △いりごま △砂糖 □ほうれんそう □えのきたけ ○淡色辛みそ	ギンビスアスパラガス 牛乳(午前おやつ) おふのココアラスク 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ ○牛乳 △麴 △ソフトマーガリン △砂糖 □ビュアココア ○牛乳

9月

日	曜	お昼の献立	お昼の使用材料	午前おやつ 午後おやつ	おやつの使用材料
27	土	親子丼 豆腐のみそ汁 フルーチェ(ピーチ) お茶	△精白米 ○鶏もも □たまねぎ □にんじん ○鶏卵 □焼きのり ○木綿豆腐 □乾わかめ ○淡色辛みそ □フルーチェ ○牛乳	塩せんべい お茶 クリームパン 甘辛せんべい お茶(午後)	△塩せんべい △クリームパン △アンパンマンのソフトせんべい
29	月	ごはん 揚げボールと野菜の煮物 マロニーサラダ みそ汁(キャベツ) お茶	△精白米 ○揚げボール □だいこん □にんじん ○鶏もも △砂糖 □きゅうり □にんじん ○マロニー △ごま油 △砂糖 □キャベツ ○油揚げ ○淡色辛みそ	甘辛せんべい 牛乳(午前おやつ) ビスケット チーズ 牛乳(おやつ)	△アンパンマンのソフトせんべい ○牛乳 △ハードビスケット ○プロセスチーズ ○牛乳
30	火	カレーライス 切干大根サラダ ベジタブルスープ ヨーグルト お茶	△精白米 ○豚肉こま切れ □たまねぎ △じゃがいも □にんじん △サラダ油 △カレールウ □切干しだいこん □にんじん □こまつな △砂糖 △ごま油 □たまねぎ □スイートコーン ○ヨーグルト	ギンビスアスパラガス お茶 シュガーロール 牛乳(おやつ)	△ギンビスアスパラ △シュガーロール ○牛乳

○: 赤 △: 黄 □: 緑 ★: 除去対象食品

☆リクエストメニューは25日(木)です。
☆献立は都合により変更することがあります。

9月のリクエストメニューを考えてくれたお友達
さくらぐみ さん