令和５年　　９月の献立

１２日　麺の日、１９日　お弁当日、２１日　お誕生日会

	月　　１１・２５日	火　　⑫・２６日	水　　１３・２７日	木　　１４・２８日	金　１・１５・２９日	土2・１６・３０日
献立	切干大根の油炒め 茄子と油揚げの煮物 さつま芋の味噌汁　ご飯	さんまの蒲焼き 里芋と大根のひき肉あんかけ 青菜のすまし汁　ご飯	筑前煮 ほうれん草のおかか和え 南瓜の味噌汁　ご飯	白身魚のカレー風味揚げ 三食和え 豚汁　　ご飯	ビーフシチュー キャベツとブロッコリーの炒め物　　ご飯	冷やし きつねうどん
材料	切干大根　　茄子　生姜 豚ひき肉　　油揚げ 人参　　鰹だし ピーマン　　醤油 酒　醤油　　三温糖 三温糖　　みりん みりん 油　　さつま芋　玉葱 　　青葱　鰹だし 米　　味噌	さんま　　里芋　大根 醤油　酒　　豚ひき肉 みりん　　グリンピース 三温糖　　鰹だし　生姜 片栗粉　　醤油　三温糖 　　酒　片栗粉 小松菜　もやし 油揚げ　鰹だし　　米 醤油　みりん　塩	里芋　人参　ほうれん草 ゴボウ　　もやし レンコン　　えのき茸 板こんにゃく　　人参 鶏もも肉　　鰹節 さやいんげん　　醤油 鰹だし　　みりん 醤油 三温糖　　南瓜　油揚げ みりん　　玉葱　鰹だし 　　味噌　　／ 米	白身魚　　ブロッコリー 塩　胡椒　　人参 米粉　　さつま芋 片栗粉　　玉葱　油 カレー粉　　醤油　塩 油　　三温糖 　　にんにく 豚肉　ゴボウ 白菜　人参　　米 つき蒟蒻 鰹だし　味噌	牛肉　　キャベツ 玉葱　　ブロッコリー 人参　　ベーコン じゃが芋　　コーン マッシュルーム　　醤油 ビーフルウ　　油 牛乳 塩　胡椒 米	茹でうどん 油揚げ 干し椎茸 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 塩 三温糖
おやつ	フルーツゼリー（みかん缶 オレンジジュース　寒天 ゼラチン　三温糖）　牛乳	お好み焼き（お好み焼き粉 キャベツ　竹輪　天かす 桜エビ　ソース　ケチャップ 油　青のり）　　牛乳	パイナップルマフィン （パイン缶　ホットケーキミックス）　ヤクルト	煮りんご、かみかみ昆布 （りんご　三温糖） 牛乳	のりじゃこトースト （のり　じゃこ　食パン チーズ）　　牛乳	パン　　牛乳
	月　　４日	火　　５・⑲日	水　　６・２０日	木　　７・㉑日	金　　８・２２日	土　　９日
献立	肉じゃが　　ご飯 ひじきと大豆含め煮 キャベツの味噌汁	豚肉の生姜焼き　　ご飯 小松菜のさっと煮 豆腐とわかめの味噌汁	カレーライス トマトのさっぱりサラダ ご飯	茄子の味噌炒め 南瓜の含め煮 けんちん汁　　ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き・ご飯 春雨と胡瓜の甘酢和え オクラとなめこのすまし汁	サラダうどん
材料	牛肉　　ひじき　大豆 玉葱　　人参　油揚げ 人参　　鰹だし　醤油 じゃが芋　　三温糖 糸こんにゃく 絹さや 鰹だし　　キャベツ 醤油　　厚揚げ　玉葱 三温糖　　鰹だし　味噌 みりん 　　米	豚肉　　小松菜 玉葱　　油揚げ 生姜　　人参 りんご　　鰹だし 醤油　　醤油 みりん　　三温糖 三温糖 豆腐　わかめ 油揚げ　青葱 鰹だし　味噌　　米	鶏もも肉　　トマト 玉葱　　キャベツ 人参　　もやし じゃが芋　　人参 カレールウ　　焼きのり 牛乳　　醤油 塩　胡椒　　三温糖 　　酢　油 米	茄子　　厚揚げ　大根 豚肉　　人参　ゴボウ ピーマン　板こんにゃく 味噌　　椎茸　青葱 みりん　　鰹だし　醤油 三温糖　　みりん　塩 油 　　米 南瓜　鰹だし 醤油　三温糖	鮭　玉葱　　胡瓜　春雨 人参　　わかめ しめじ　　酢　三温糖 キャベツ　　醤油　塩 味噌　酒 三温糖　　オクラ みりん　　豆腐 無塩バター　なめこ 　　鰹だし 　　醤油　塩 　　みりん	茹でうどん 豚肉 レタス トマト オクラ コーン 大根 鰹だし 昆布だし 醤油　塩 みりん
おやつ	バナナ、小魚 （小魚　醤油　三温糖　酒 いりごま）　　牛乳	焼き芋 （さつま芋） 牛乳	きな粉マカロニ（きな粉 三温糖　塩　マカロニ） ２０日　ヨーグルト ヤクルト	麩菓子　（麩　無塩バター 三温糖） 牛乳	ジャムサンド （苺ジャム　食パン） 牛乳	パン　　牛乳