

令和元年 9月の献立

	月 2・30日	火 3・17日	水 4・18日	木 5・19日	金 6・20日	土 7・21日
献立	豚肉の梅肉和え 南瓜の含め煮 青菜の味噌汁	キャベツの味噌炒め ひじきと大豆の含め煮 豆腐とわかめのすまし汁	カレーライス わかめとコーンのサラダ	鯖の柚庵焼き 小松菜のさっと煮 茄子の味噌汁	ミートローフ ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	冷やしうどん
材料	豚もも肉 南瓜 えのき茸 鰹だし もやし 三温糖 大葉 醤油 梅肉 梅干し ほうれん草 三温糖 玉葱 みりん 油揚げ 醤油 鰹だし 酒 味噌	(17日 お弁当日) 豚もも肉 ひじき 人参 玉葱 油揚げ 大豆 人参 鰹だし 醤油 キャベツ 三温糖 ピーマン 赤味噌 豆腐 青葱 甜麺醤 わかめ 酒 鰹だし 三温糖 味噌 サラダ油	鶏もも肉 わかめ じゃが芋 胡瓜 玉葱 人参 人参 レタス カレールウ コーン 牛乳 トマト 塩 セパレート 胡椒 ドレッシング	鯖 酒 茄子 みりん 玉葱 醤油 油揚げ 三温糖 鰹だし 柚子果汁 味噌 小松菜 三温糖 人参 醤油 油揚げ 鰹だし	合いびき肉 じゃが芋 (牛・豚) 玉葱 人参 玉葱 人参 胡瓜 ハム コーン 塩 胡椒 グリーンピース マヨネーズ パン粉 三温糖 牛乳 玉子 チンゲン菜 塩 胡椒 もやし とんかつソース えのき茸 ウスターソース 醤油 ケチャップ 鶏がらだし	茹でうどん 干し椎茸 油揚げ 板かまぼこ 青葱 鰹だし 昆布だし 醤油 みりん 砂糖 塩 三温糖
おやつ	ジャムサンド / 牛乳 (食パン 苺ジャム)	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	バナナ、小魚 /ヤクルト (バナナ 小魚 三温糖 醤油 酒 いりごま)	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 マカロニ 三温糖 塩)	りんごのマフィン/牛乳 (りんご 三温糖 ホットケーキミックス)	パン / 牛乳
	月 9日	火 10・24日	水 11・25日	木 12・26日	金 13・27日	土 14・28日
献立	9日 麺の日	鯖の塩焼き 炒り豆腐 さつま汁	大豆と揚げじゃが芋の煮物 もやしと胡瓜の和え物 冬瓜汁	ビーフシチュー 切干大根のサラダ	白身魚のカレー風味揚げ 根菜のきんぴら風 なめことオクラの味噌汁	味噌ラーメン
材料		(10日 お誕生日会) 鯖 塩 焼き豆腐 鶏もも肉 さつま芋 干し椎茸 大根 人参 玉子 青葱 牛蒡 青葱 醤油 人参 つき蒟蒻 みりん 生姜 味噌 三温糖 鰹だし サラダ油	鶏もも肉 もやし じゃが芋 ツナ缶 玉葱 胡瓜 醤油 人参 みりん 大豆 鰹だし ピーマン 赤パプリカ 冬瓜 青葱 鰹だし 油揚げ 三温糖 えのき茸 醤油 塩 鰹だし 塩 片栗粉 醤油 みりん	じゃが芋 切干大根 玉葱 ブロッコリー 人参 かにかまぼこ 牛肉 ツナ缶 マッシュルーム マヨネーズ ビーフルウ 塩 牛乳 胡椒 塩 胡椒	白身魚 レンコン 塩 胡椒 ゴボウ 小麦粉 人参 片栗粉 糸こんにゃく カレー粉 さやいんげん サラダ油 いりごま 酒 みりん なめこ 三温糖 豆腐 醤油 オクラ ゴマ油 鰹だし 味噌	中華麺 ほうれん草 豚もも肉 人参 もやし わかめ コーン 味噌 生姜 にんにく 鶏がらだし 無塩バター
おやつ		フルーツ白玉 (幼児) フルーツのゼリーがけ (乳児) (みかん缶 桃缶 バナナ パイン缶 白玉 三温糖 ゼラチン) /牛乳	11日 ラスク (フランスパン 三温糖 無塩バター) 25日 ヨーグルト/ヤクルト	キャロットケーキ/牛乳 (人参 三温糖 ホットケーキミックス オレンジジュース)	枝豆、じゃがバター (枝豆 塩 じゃが芋 無塩バター) /牛乳	パン / 牛乳

