

8・9月の献立表

日	曜日	献立	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	その他(調味料)	
8/31	水	やさいたっぷりカラフルパスタ だいこんサラダ にんじんケーキ 	ベーコン 牛乳 鶏卵	スパゲティ 油 油 砂糖 ごま 砂糖 油 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 きゅうり とうもろこし にんじん	塩 唐辛子 ぶどう酒 こしょう しょうゆ 酢 塩 しょうゆ こしょう ペーキングパウダー	597 22.0
9/1	木	アルファ化米のツナチャーハン はるさめスープ かんづめのみかん (コーヒーミルク) 	ツナフレーク 鶏卵 高野豆腐 生乳 乳製品 コーヒーマルック	アルファ化米 ごま油 油 春雨 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 小松菜 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 みかん缶	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう コーヒー	616 19.2
9/2	金	おぎごはん アジのいそフライ おひたし キャベツとわかめのみそしる	アジ 青のり わかめ 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 ごま油 砂糖	生姜 小松菜 もやし にんじん えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	酒 塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ みりん	623 26.9
9/5	月	ひやしるうどん みそポテト 	鶏肉 みそ 西京みそ	冷凍うどん 砂糖 ごま じゃがいも 小麦粉 てん粉 油 砂糖	小松菜 長ねぎ きゅうり	酒 みりん しょうゆ 塩 塩 酒 みりん	586 22.6
9/6	火	コーンピラフ やさいスープ くるごまプリン 	鶏肉 鶏肉 牛乳 生クリーム アガー	米 麦 油 油 ごま 砂糖	玉ねぎ にんじん とうもろこし セロリー パセリ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ	599 23.7
9/7	水	チリコンカンドッグ ABCスープ ヨーグルト	脱脂粉乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 脱脂粉乳 ゼラチン 寒天	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 油 アルファベットマカロニ 砂糖	にんにく 玉ねぎ セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	イースト 塩 ナツメグ オールパイン フリパウダー ぶどう酒 こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	587 28.1
9/8	木	たきごみピビンバ わかめスープ りんごゼリー	豚肉 高野豆腐 わかめ 鶏肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま ごま油 ごま 砂糖	生姜 にんにく 小ねぎ にんじん ほうれん草 もやし とうもろこし たけのこ 長ねぎ りんご りんご果汁	酒 しょうゆ トウガン ツヤン コショウ ヤ みりん 酢 ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ	586 23.4
9/9	金	めいげつごはん すましじる くるみつきなこだんご 	鶏肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 里芋 油 白玉粉 砂糖 黒砂糖	ぶなしめじ にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	しょうゆ みりん 酒 酒 塩 しょうゆ 塩	620 22.5
9/12	月	どんとろけめし さわらのみそマヨやき ごまあえ なし 	豆腐 油揚げ さわら みそ チーズ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	ごぼう にんじん 干しいたけ 小ねぎ 生姜 玉ねぎ レモン果汁 もやし 小松菜 にんじん なし	みりん しょうゆ 塩 酒 みりん しょうゆ みりん	586 28.1
9/13	火	ごまじゃごごはん あげどりのねぎソース からしあえ れいとうみかん	ちりめんじゃこ 鶏肉 ちくわ	米 麦 油 ごま てん粉 油 砂糖 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん みかん	酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ みりん 洋からし	591 27.6
9/14	水	だいずカレーピラフ ポトフ 	大豆 いり入りウイナー	米 麦 油 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース しょうゆ カレー粉 酒 塩 こしょう しょうゆ	587 21.1
9/15	木	ひじきごはん ぐたくさんすいとん 	ひじき 高野豆腐 油揚げ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも	にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	みりん しょうゆ 酒 酒	587 20.9
9/16	金	こどもパン グリスビーフィッシュ ミニトマト カラフルサラダ	脱脂粉乳 モウカサメ	小麦粉 砂糖 ショートニング 小麦粉 コーンフレーク 油 砂糖 油 砂糖	ミニトマト キャベツ 小松菜 にんじん 赤ピーマン とうもろこし	イースト 塩 酒 塩 こしょう ケチャップ 中濃ソース 酢 塩 しょうゆ こしょう	647 24.7
9/19	月	敬老の日 					
9/20	火	おぎごはん マーボーなす バリバリサラダ	豚肉 大豆 鶏肉 うずらの卵	米 麦 油 砂糖 てん粉 ごま油 ワンタンの皮 油 砂糖	生姜 にんにく 干しいたけ 長ねぎ にんじん なす じゃがいも キャベツ 小松菜 とうもろこし にんじん	トウガン ツヤン 酒 しょうゆ ツヤン 酢 塩 こしょう しょうゆ	611 20.8
9/21	水	ごもごごはん かじきのたつたあげ いそかあえ	鶏肉 油揚げ カジキ のり	米 麦 油 砂糖 てん粉 油	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん 生姜 小松菜 もやし にんじん	酒 みりん しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ みりん	602 27.5
9/22	木	スパゲティミートビーンズソース オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 油 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー キャベツ 小松菜 切干大根 にんじん とうもろこし 玉ねぎ	ぶどう酒 トマトピューレ ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 塩 こしょう しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	649 27.9
9/23	金	秋分の日 					
9/26	月	おつかひりかけ とりにくごんにゃくのうまに きよほう 	かつお節 鶏肉 うずらの卵	米 麦 ごま 油 里芋 砂糖 てん粉	こんにゃく ごぼう にんじん 生姜 にんにく 巨峰	みりん しょうゆ 酒 酒 みりん しょうゆ	598 26.9
9/27	火	みぞれうどん じゃがまるくん	鶏肉 油揚げ 鶏肉 大豆	冷凍うどん じゃがいも てん粉 油 砂糖	大根 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 生姜	酒 みりん 酢 しょうゆ 塩 塩 こしょう しょうゆ	587 24.7
9/28	水	カレーライス こまつなサラダ	豚肉	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし にんじん	ぶどう酒 塩 こしょう カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	648 21.1
9/29	木	さんまごはん なまあげとだいののみそしる 	さんま 生揚げ みそ	米 麦 てん粉 油 砂糖 ごま	生姜 小ねぎ 長ねぎ 大根 小松菜	酒 みりん しょうゆ	601 21.3
9/30	金	ソースやきそば ウインナーチーズはるまき グレープゼリー 	豚肉 いり入りウイナー チーズ アガー	蒸し中華めん 油 春巻きの皮 小麦粉 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	塩 こしょう 酒 中濃ソース ウスターソース ぶどう酒 ユース	630 24.0