

# 9月の献立

日付曜日	献立	材 料			調 味 料
		赤	黄	緑	
2月	田舎ごはん (非常用)		米 油	しめじ 人参 だけのこ なめこ きくらげ ししいたけ わらび	塩 砂糖 だし汁
	豚汁 (非常用)	ぶた肉	油	さといも ごぼう ねぎ ししいたけ 人参	だし汁 味噌 寒天 ゼラチン
	ひじき入りつくね	とり肉 豆腐 ひじき	片栗粉 パン粉	玉ネギ しょうが 長ネギ	醤油 塩 酒 みりん 砂糖
	切干しツナサラダ	ツナ缶		切干し大根 人参 きゅうり キャベツ	醤油 マヨネーズ
	ツナおかかおにぎり 牛乳	ツナ 牛乳	米		塩 醤油 かつお節
3火	ごはん		米		
	みぞ汁				だし汁 みそ
	厚揚げの煮物	厚揚げ とり肉	こんにゃく 油	人参 玉ネギ さやいんげん	砂糖 醤油
	和風かぼちゃサラダ	豆乳		かぼちゃ きゅうり 人参 玉ネギ	みそ 醤油 塩 ごま
3火	コーンマフィン	豆乳	油 ホットケーキミックス	コーン缶	砂糖
	牛乳	牛乳			
4水 18	ごはん		米		
	さぶ汁	かまぼこ	さつまいも	人参 ごぼう 大根 長ネギ	だし汁 醤油 砂糖
	とり肉じゃが	とり肉	じゃが芋 油 しらたき	人参 玉ネギ	砂糖 醤油 みりん
	ごまじゃこ和え	ちりめんじゃこ		もやし 小松菜 人参 きゅうり	ごま 砂糖 醤油
	レバー入りミートソース 牛乳	ぶた肉 豚レバー 高野豆腐 牛乳	スパゲティ 油	玉ネギ 人参 にんにく	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ 砂糖
5木 19	ごはん		米		
	肉団子スープ	とり肉 高野豆腐	春雨 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく 白菜 人参 玉ねぎ しめじ	みそ みりん 酒 鶏ガラ 醤油
	サバの南部焼き	サバ			砂糖 みりん 醤油 ごま
	切り昆布の煮物	切り昆布 油揚げ ちくわ		人参 しめじ	醤油 砂糖 みりん 塩 だし汁
	豆乳コーンフレーク お茶	豆乳	コーンフレーク		
6金	ちゃんぽんうどん	ぶた肉 かまぼこ 豆乳	うどん	キャベツ 人参 玉ネギ もやし	鶏ガラ 塩 醤油 みそ ごま油
	中華ポテト		さつまいも		水あめ 砂糖 醤油 ごま ごま油
	バナナ			バナナ	
	ひじきおにぎり 牛乳	ひじき 油揚げ 牛乳	米	人参 小松菜	醤油 砂糖 酒
7土 21	具たくさん中華丼	ぶた肉 ちくわ 高野豆腐	米 片栗粉 油	人参 白菜 玉ネギ 青梗菜 しょうが にんにく	鶏ガラ 塩 醤油 砂糖 ごま油 油
	ほうれん草の中華スープ	わかめ		ほうれん草 ねぎ 玉ねぎ	鶏ガラ 醤油 塩 ごま ごま油
	ヨーグルト	ヨーグルト 脱脂粉乳			砂糖
	おせんべい お茶		おせんべい		
9月	ひじきとお魚のチャーハン	ちりめんじゃこ ツナ缶 高野豆腐 ひじき	米	小松菜 人参 玉ネギ 長ネギ	鶏ガラ 醤油 こしょう 塩 ごま油
	ビーフンスープ	ぶた肉	ビーフン 油	人参 キャベツ 玉ねぎ 生姜 長ネギ	鶏ガラ 塩 醤油 酒 こしょう ごま油
	豆もやしのナムル			人参 ほうれん草 大豆もやし にんにく	砂糖 醤油 ごま油
	オートミールクッキー 牛乳	牛乳	小麦粉 オートミール コーンフレーク バター		砂糖 水あめ
10火	ごはん		米		
	ちくわと白菜のごまみそスープ	油揚げ ちくわ		白菜 しめじ 長ねぎ	ごま ごま油 だし汁 みそ
	ジンジャーチキン	とり肉	片栗粉	玉ネギ しょうが	酒 塩 こしょう 醤油 みりん
	ほうれん草と大根の梅しらす和え	しらす かつお節		ほうれん草 大根 人参 もやし	醤油 砂糖 練り梅
10火	アップルポテト	脱脂粉乳	さつまいも バター	りんご	砂糖
	牛乳	牛乳			
11水	ごはん		米		
	海苔筆	のり とり肉	里芋 こんにゃく	人参 ごぼう 大根	だし汁 塩 醤油
	レバほて	豚レバー	片栗粉 油 じゃが芋	にんにく しょうが	酒 醤油 トマトケチャップ 中濃ソース 砂糖 ごま
	小松菜の白和え	豆腐	こんにゃく	小松菜 にんじん	醤油 砂糖 塩
	ポップコーン (幼児)		油	とうもろこし	塩
	おせんべい (幼児) 牛乳	牛乳	おせんべい		