

9月の献立表



令和5年

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	金	キーマカレー(麦ご飯) 春雨彩りサラダ ビルクル	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カニカマ 春雨 きゅうり もやし ビルクル	お茶 Caウエハース	牛乳 みかんヨーグルト
2	土	ご飯 厚揚げと大根煮 わかめサラダ みそ汁	米 厚揚げ 鶏肉 大根 人参 いんげん 白菜 きゅうり わかめ じゃがいも えのき	お茶 マンナビスケット	牛乳 パームクーヘン
4	月	ご飯 ミートボールきのこソース ブロッコリーごまドレ和え みそ汁	米 ミートボール 玉ねぎ しめじ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー ツナ 人参 白菜 豆腐	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 おさつ蒸しパン
5	火	焼きそば ツナサラダ 中華スープ お誕生会ケーキ	蒸し麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ピーマン ツナ 白菜 きゅうり 人参 卵 かまぼこ わかめ ロールケーキ(巨峰)	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 きなこドーナツ
6	水	ご飯 鶏みそ炒め 小松菜お浸し すまし汁 梨	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 花麩 わかめ 梨	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 フレンチトースト
7	木	ご飯 ホキのスタミナパインアップルソース ポテサラダ みそ汁	米 ほき 玉ねぎ パイン缶 人参 ブロッコリー じゃが芋 きゅうり コーン トマト 油揚げ 大根	お茶 ビスコ	牛乳 ゼリーとビスケット
8	金	ポークカレー(麦ご飯) 海藻サラダ ビルクル	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ハム キャベツ きゅうり 人参 海藻ミックス ビルクル	お茶 Caウエハース	牛乳 大学芋
9	土	ご飯 豚焼肉 ブロッコリーサラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン わかめ 里芋	お茶 マンナビスケット	牛乳 ムーンライト
11	月	ご飯 鶏肉青のり炒め さつま芋しモン煮 みそ汁	米 鶏肉 さつま芋 レモン なす ほうれん草	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 コーンフレークおこし
12	火	食パン(ジャム) フィッシュアンドチップス 人参マリネサラダ コーンスープ	食パン ジャム たら 玉ねぎ ポテト グリンピース 人参 白菜 きゅうり コーン 玉ねぎ ほうれん草	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ふかし芋
13	水	いわし焼き大会 ゼリー *各自おにぎり持参	いわし ゼリー	お茶 ビスコ	牛乳 フルーチェ
14	木	肉うどん もも缶 さつま揚げと大根の塩きんぴら	うどん 豚肉 玉ねぎ ごぼう 小松菜 もも缶 さつま揚げ 大根 人参	お茶 ビスコ	牛乳 鮭コーンおにぎり
15	金	チキンカレー(麦ご飯) ほうれん草おかか和え パナナ	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし パナナ	お茶 Caウエハース	牛乳 プリン
16	土	ご飯 肉野菜炒め 南瓜の煮物 中華スープ	米 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ほうれん草 豆腐	お茶 マンナビスケット	牛乳 レモンケーキ
19	火	ご飯 さば味噌煮 納豆和え すまし汁	米 さば 納豆 キャベツ ほうれん草 人参 わかめ しめじ ねぎ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ウインナードック
20	水	きのこご飯 厚揚げ中華炒め みそ汁 パナナ	米 人参 しめじ えのき ひじき 厚揚げ 玉ねぎ 白菜 人参 いんげん じゃが芋 ほうれん草 パナナ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 大豆ナゲット
21	木	ご飯 豚肉のソース炒め こふき芋 コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 パセリ 白菜 コーン	お茶 ビスコ	牛乳 お野菜ドーナツ
22	金	おさつカレー(麦ご飯) ハムともやしのサラダ 梨	米 押し麦 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ハム もやし きゅうり 梨	お茶 Caウエハース	牛乳 レアチーズ風デザート
25	月	ケチャップライス オレンジ 蒸し鶏サラダ やさいスープ	米 ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン オレンジ 蒸し鶏 わかめ もやし きゅうり 小松菜 じゃが芋	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 お好み焼き
26	火	しょうゆラーメン 豆腐チャンプルー パナナ	ラーメン チャーシュー もやし 小松菜 コーン ねぎ 豆腐 かまぼこ 玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース パナナ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 おかかおにぎり
27	水	ご飯 鶏肉のレモン味から揚げ ほうれん草ツナ和え みそ汁	米 鶏肉 レモン ツナ ほうれん草 白菜 人参 大根 なめこ	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 チーズサンド
28	木	ご飯 鮭のピカタ ブロッコリーごま和え みそ汁	米 鮭 卵 ブロッコリー 人参 油揚げ キャベツ	お茶 ビスコ	牛乳 フライドおさつ
29	金	ハンバーグカレー(麦ご飯) ハムとサラダ お月見ゼリー	米 押し麦 豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ハンバーグ グリンピース ハム キャベツ きゅうり お月見ゼリー	お茶 Caウエハース	牛乳 フルーツヨーグルト
30	土	親子丼 温野菜サラダ すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ しいたけ 人参 卵 グリンピース ブロッコリー カリフラワー コーン かまぼこ 白菜	お茶 マンナビスケット	牛乳 クリームパン

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

今月は世界のメニューが入っています。

- 5日はお誕生会です
- 6日と22日は季節のくだもの「梨」です
- 7日は彩りメニューの日で「ホキのスタミナパインアップルソース」です(SDGs)
*ホキとはタラのような白身魚で身は淡泊でケセのない味です。市販されている白身魚フライなどの原料にもなっています
- 12日は世界の料理、イギリスです(ラグビーワールドカップ対戦国)
- 20日おやつは大豆ナゲットです(SDGs)
- 29日は十五夜です



	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	510kcal
たんぱく質	20g	19.1g
脂質	15g	15.5g
塩分	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)

