



9月予定献立表



日	曜	献立名	エビ食材			午前おやつ	午後おやつ		
			力のもとになる食材(黄)	血や肉や骨となる食材(赤)	からだの調子を整えてくれる食材(緑)				
1	金	ご飯 ナスの味噌汁 さばのカレームニエル いかときゅうりの酢の物 レバーの生姜煮 グレープフルーツ	ご飯 カレー粉	さば いか 鶏レバー 味噌	しめじ えのき なす ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 生姜 グレープフルーツ	お茶 するめ	ミルク スキムバナナケーキ		
2	土	他人丼 高野豆腐の煮物 オレンジ	ご飯	牛肉 卵 高野豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ いんげん オレンジ	お茶 せんべい	お茶 ホットケーキ		
4	月	ビビンバ 卵とトマトのスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し パイン	ご飯 コーン	合びきミンチ 卵	玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 トマト ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちゃ パイナップル	お茶 チーズ	豆乳 麩のラスク		
5	火	ひじきご飯 そうめんのすまし汁 豚肉の冷しゃぶ キャベツのゆかり和え グレープフルーツ	ご飯 そうめん こんにやく	豚肉 油揚げ	ひじき いんげん 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ トマト キャベツ きゅうり ゆかり グレープフルーツ	牛乳 野菜スティック	お茶 わらびもち		
6	水	ご飯 春雨スープ プルコギ コーンとトマトとひじきのサラダ オレンジ	ご飯 コーン 春雨	牛肉	小松菜 ねぎ なら 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり ひじき オレンジ	お茶 ウエハース	ミルク レーズンクッキー		
7	木	わかめご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の胡麻焼き 切干大根とあさりの煮浸し パナナ	ご飯 ごま	鶏肉 しらす あさり 味噌	炊き込みわかめ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン 切干大根 小松菜 パナナ	お茶 小魚	フルーツヨーグルト		
8	金	ご飯 かき卵汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜とパプリカのソテー グレープフルーツ	ご飯 コーン 油	卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜 パプリカ グレープフルーツ	ミルク チーズ	カルピス サーターアングー		
9	土	冷やしうどん かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん 天かす	卵 かまぼこ	ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ 昆布 かぼちゃ オレンジ	お茶 クラッカー	お茶 パナナ		
11	月	パン エリンギとしめじのクリームスープ ささみフライ さきいかサラダ グレープフルーツ	パン ジャが芋 油 パン粉	牛乳 鶏ささみ さきいか	パセリ エリンギ しめじ ほうれん草 玉ねぎ パプリカ きゅうり 人参 グレープフルーツ	牛乳 ウエハース	お茶 さつま芋と昆布のおにぎり		
12	火	ご飯 きのこの味噌汁 松風焼き 小松菜ともやしのおかか和え なし	ご飯	味噌 鶏ミンチ かつお節	舞茸 しいたけ えのき 人参 玉ねぎ ねぎ なす ひじき れんこん 小松菜 もやし なし	お茶 するめ	牛乳 ケークサレ		
13	水	【バイキングランチ】 トッピングカレー コロコロサラダ レバニラ炒め 焼ブチトマト オレンジ	ご飯 ジャが芋 カレールー 油	卵 牛肉 大豆 牛レバー	なす オクラ トマト 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん ニラ ブチトマト オレンジ	お茶 クラッカー	豆乳プリン		
14	木	ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 あじの南蛮漬け 切り干し大根とほうれん草の煮浸し パイン	ご飯 油	あじ 豆腐	わかめ なす 玉ねぎ ビーマン パプリカ ねぎ 切干大根 ほうれん草 ひじき 人参 パイナップル	ミルク せんべい	ココア きな粉トースト		
15	金	なすミートスパゲティ 高野豆腐としいたけの煮物 きゅうりのパリパリ漬け パナナ	スパゲティ ジャが芋 とうもろこし	合びきミンチ いか 高野豆腐	なす トマト 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ しいたけ いんげん きゅうり パナナ	お茶 チーズ	ミルク さつま芋スティック		
16	土	じゃこレタスチャーハン わかめスープ かぼちゃの糸昆布煮 グレープフルーツ	ご飯	卵 しらす 豚ミンチ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス わかめ もやし ねぎ 昆布 かぼちゃ グレープフルーツ	お茶 クッキー	お茶 レーズン蒸しパン		
19	火	【誕生日会】 ゆかりご飯 コーンとほうれん草のスープ ハンバーグ さつま芋とブロッコリーのサラダ 焼ブチトマト パイン	ご飯 コーン さつま芋 じゃが芋	合びきミンチ	ゆかり 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ ブチトマト パイン	牛乳 せんべい	かき氷		
20	水	【食育の日:新潟県の郷土料理】 ご飯 豚汁 鮭の焼き漬け 干しいたけと切干大根の煮物 パナナ	ご飯	豚肉 豆腐 鮭 味噌	玉ねぎ 人参 白菜 大根 しいたけ ねぎ いんげん 干しいたけ 切干大根 ひじき 小松菜 パナナ	お茶 クラッカー	豆乳 野菜チップス		
21	木	タコライス アスパラスープ ジャが芋といかの煮物 レバーのケチャップ煮 グレープフルーツ	ご飯 油 春雨 ジャが芋	合びきミンチ いか チーズ 豚レバー	キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 アスパラ ねぎ いんげん きゅうり グレープフルーツ	お茶 するめ	【お彼岸メニュー】 牛乳 おはぎ		
22	金	納豆ご飯 なめことわかめの味噌汁 マーボなす ブロッコリーの和え物 なし	ご飯	納豆 豆腐 合びきミンチ 味噌	なめこ わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ なす しいたけ いんげん ブロッコリー なし	お茶 プルーン	ココア ジャムサンド		
25	月	親子丼 さつま芋のレーズン煮 あさりとごぼうのしぐれ煮 オレンジ	ご飯 さつま芋	卵 鶏肉 あさり	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ しめじ レーズン ごぼう いんげん オレンジ	お茶 小魚	フルーツミルクゼリー		
26	火	お弁当の日						お茶 ウエハース	アイスクリーム
27	水	きな粉ご飯 ふのすまし汁 鶏肉となすの黒酢炒め ツナサラダ グレープフルーツ	ご飯 油 コーン ふ	きな粉 鶏肉 ツナ	わかめ えのき ねぎ なす れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり グレープフルーツ	お茶 チーズ	お茶 大学芋		
28	木	きのこご飯 シジミの味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜と人参のナムル パナナ	ご飯	しじみ 豚肉 油揚げ 味噌	しめじ しいたけ まいたけ ごぼう いんげん ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 もやし パナナ	お茶 せんべい	豆乳 ごまじゃこクッキー		
29	金	【十五夜メニュー】 さつま芋ご飯 けんちん汁 さんまのかば焼き 冬瓜のそぼろ煮 焼きブチトマト なし	ご飯 里芋 さつま芋	豆腐 さんま 鶏ミンチ	玉ねぎ 大根 人参 ごぼう ねぎ 冬瓜 絹さや ブチトマト なし	お茶 クラッカー	牛乳 食パンメロンパン		
30	土	第71回運動会							

