



9月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
2 (月)	なすと豚肉丼 ごぼうサラダ スープ りんご	米・豚肉・なす・人参・玉葱・黄ピーマン・おろしにんにく・おろし生姜・油・塩・こしょう・ 鶏がらスープの素・ケチャップ・ウスターソース・片栗粉 ごぼう・きゅうり・ツナ・いりごま・酢・醤油・砂糖・ごま油 キャベツ・えのき・大根・鶏がらスープの素 りんご	リッツ ももケーキ (ホットケーキミックス・豆乳・砂糖・ 油・もも缶)
3 (火)	塩ラーメン サラダ チーズ オレンジ	中華麺・豚肉・玉葱・人参・もやし・椎茸・葱・中華だしの素・薄口・塩・こしょう・ごま油 大根・きゅうり・コーン・薄口・砂糖・酢・かつお節・ごま油 スティックチーズ オレンジ	おせんべい 鮭おにぎり (米・鮭フレーク・しそ・いりごま)
4 (水)	ごはん 鮭のごま焼き 甘酢和え 味噌汁 バナナ	米 鮭・砂糖・酒・みりん・醤油・いりごま・黒いりごま 小松菜・ちくわ・人参・ツナ・薄口・酢・砂糖 油揚げ・さつま芋・えのき・みつば・味噌 バナナ	クラッカー 抹茶小倉蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・ あずき缶・油・抹茶)
5 (木)	ごはん 鶏肉の香り味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁 りんご	米 鶏肉・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま油 豚挽肉・じゃが芋・醤油・砂糖・みりん・油 椎茸・たけのこ・人参・葱・薄口・塩 りんご	リッツ さつまいもクッキー  (小麦粉・砂糖・無塩バター・さつま芋・ 黒いりごま)
6 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 ナムル スープ バナナ	米 豚肉・油・おろしにんにく・人参・青梗菜・たけのこ・椎茸・豆腐・醤油・砂糖・ 片栗粉・中華だしの素 きゅうり・もやし・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 ニラ・玉葱・しめじ・コーン・中華だしの素 バナナ	スティックビスケット 紅茶ボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油・紅茶)
7 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・葱・もみのり・おろし生姜・醤油・砂糖・油 鶏肉・里芋・大根・人参・みつば・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
9 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ りんご	米 豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・おろし生姜・おろしにんにく・味噌・醤油・酒・ 甜面醬・砂糖・ごま油・片栗粉  きゅうり・ひじき・鶏ささ身・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油・すりごま 鶏肉・舞茸・春雨・青梗菜・中華だしの素 りんご	おせんべい マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
10 (火)	ごはん 大豆ハンバーグ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚挽肉・大豆・玉葱・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ キャベツ・もやし・ツナ・砂糖・醤油 かぼちゃ・ごぼう・油揚げ・カットわかめ・味噌 バナナ	クラッカー キャラメル麩 (麩・砂糖・油・豆乳)
11 (水)	ごはん 鶏肉の醤油マヨ焼き 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・マヨネーズ・醤油 ほうれん草・油揚げ・切干大根・醤油・みりん・酒 人参・椎茸・さつま芋・葱・味噌 オレンジ	リッツ お好み揚げ (豆腐・小麦粉・キャベツ・かつお節・塩・ 青のり・揚げ油・お好みソース)
12 (木)	ツナと昆布のさっぱりご飯 鯖の照り焼き しらす和え すまし汁 梨	米・ツナ・塩っぺ・梅干し・しそ・醤油・砂糖・いりごま 鯖・醤油・砂糖・みりん・酒・おろし生姜 きゅうり・もやし・人参・しらす干し・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・しめじ・みつば・薄口・塩 梨	ビスケット カラフルゼリー (アガー・ぶどうジュース・砂糖 りんごジュース・オレンジジュース)
13 (金)	ごはん チキンフライ サラダ ワンタンスープ りんご	米 鶏肉・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・揚げ油・中濃ソース 大根・キャベツ・コーン・酢・砂糖・薄口・油・すりごま 豚挽肉・人参・白菜・えのき・ワンタンの皮・鶏がらスープの素 りんご	スティックビスケット ココアパイ (パイシート・グラニュー糖・ココア)
14 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・人参・白菜・玉葱・青梗菜・椎茸・砂糖・みりん・薄口・ 醤油・酒・油・片栗粉 しめじ・キャベツ・油揚げ・葱・味噌 オレンジ	クラッカー おやつパン
16 (月)	 敬老の日 		

	献立名	材料名	おやつ
17 (火)	ごはん 甘酢チキン もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・酢・砂糖・醤油・みりん 白菜・人参・コーン・もみのり・醤油 厚揚げ・大根・えのき・ほうれん草・味噌	リッツ お月見団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・さつま芋・砂糖・塩・豆乳)
18 (水)	きつねごはん 鯖の西京焼き 和え物 すまし汁 梨	米・鶏挽肉・油揚げ・人参・砂糖・醤油・薄口・酒・もみのり 鯖・味噌・砂糖・酒・みりん キャベツ・もやし・かつお節・醤油・砂糖 豆腐・玉葱・椎茸・葱・薄口・塩	スティックビスケット <u>りんごのショートブレッド</u> (りんご・無塩バター・小麦粉・砂糖)
19 (木)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め なめたけ和え 五目汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・もやし・椎茸・キャベツ・おろし生姜・おろしにんにく・油・砂糖・醤油・みりん・酒・油 小松菜・人参・なめたけ・醤油 鶏肉・大根・ごぼう・油揚げ・みつば・味噌	ビスケット レモンラスク (食パン・レモン汁・バター・グラニュー糖)
20 (金)	カレーうどん 和え物 のりじゃが りんご	うどん・鶏肉・玉葱・人参・油揚げ・葱・カレルウ・醤油・みりん・酒・片栗粉 きゅうり・キャベツ・砂糖・醤油・油・いりごま じゃが芋・塩・青のり・油	おせんべい ツナマヨ焼きおにぎり (米・ツナ・マヨネーズ・パセリ)
21 (土)	きんぴらごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ごま油・ごぼう・人参・醤油・みりん 椎茸・玉葱・里芋・葱・味噌 オレンジ	ビスケット おやつパン
23 (月)	 秋分の日		
24 (火)	ごはん 鶏肉の塩麴焼き 和え物 けんちん汁 梨	米 鶏肉・塩麴・おろし生姜・おろしにんにく・酒・砂糖 キャベツ・もやし・しめじ・醤油 豆腐・ごぼう・人参・大根・里芋・板こんにゃく・葱・薄口・みりん・塩 梨	クラッカー <u>オールドファッション</u> (ホットケーキミックス・油・豆乳・砂糖・揚げ油)
25 (水)	ごはん カレイのもみじ焼き おかか和え 味噌汁 バナナ	米 カレイ・人参・マヨネーズ・酒・塩・こしょう 小松菜・切干大根・かつお節・醤油 白菜・人参・厚揚げ・みつば・味噌	ビスケット きな粉おはぎ (米・もち米・きな粉・砂糖・塩)
26 (木)	ごはん オーロラレバー サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・ケチャップ きゅうり・大根・コーン・すりごま・酢・砂糖・薄口・油 鶏肉・玉葱・じゃが芋・青梗菜・鶏がらスープの素	リッツ クラッカーサンド (クラッカー・ブルーベリージャム)
27 (金)	ごはん 天津風卵焼き ハンサンスー 中華スープ バナナ	米 卵・鶏肉・玉葱・人参・ごま油・醤油・酢・砂糖・ケチャップ・鶏がらスープの素・片栗粉 春雨・きゅうり・人参・ハム・酢・砂糖・醤油・ごま油 豆腐・白菜・椎茸・ニラ・中華だしの素	おせんべい もちもち抹茶パン (白玉粉・砂糖・豆乳・抹茶・油)
28 (土)	カレーピラフ スープ オレンジ	米・豚挽肉・ミックスペジタブル・塩・こしょう・鶏がらスープの素・カレー粉 人参・玉葱・しめじ・キャベツ・鶏がらスープの素 オレンジ	スティックビスケット おやつパン
30 (月)	ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め 納豆和え 味噌汁 梨	米 鶏肉・塩・片栗粉・揚げ油・さつま芋・醤油・砂糖・マヨネーズ 納豆・ほうれん草・白菜・人参・もみのり・醤油 えのき・大根・ごぼう・葱・味噌	ビスケット おやつ焼きそば (焼きそば麺・豚肉・人参・玉葱・キャベツ・焼きそばソース・油)

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみてくださいね。

天候等の理由により、一部献立が変わる場合がありますので、あらかじめご了承ください