

献立表

2024年09月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	白
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おいしい味のお手伝い
02月	昼食	発芽米入りごはん 鶏ささみのごま和え みそ汁 オレンジ	米、発芽米 すりごま じゃがいも	鶏ささ身 筋なし 木綿豆腐	もやし、きゅうり、トマト たまねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	お茶 じゃこおかおにぎり	米	チーズ、しらす干し、花かつお		しょうゆ、ごま油
03火	昼食	麦ごはん 魚の塩麹焼き にんじんのごま和え 豆腐のお汁	米、押麦 米こうじ 塩こうじ ごま	さわら 木綿豆腐 牛乳	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	油 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
04水	昼食	雑穀ごはん カレー肉じゃが なすのみそ汁	米、雑穀米 じゃがいも、しらたき	豚肉肩 こま 油揚げ 牛乳 きな粉	たまねぎ、にんじん たまねぎ、なす、葉ねぎ、にんじん	油、しょうゆ、砂糖、カレー粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 うどんかりんとう	うどん			砂糖、油、小麦粉
05木	昼食	ツナ人参ごはん 小松菜の大豆和え かんぴょうのお汁	米、ごま	ツナ油漬缶 だいず水煮、花かつお 油揚げ 牛乳	にんじん、塩こんぶ もやし、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、かんぴょう(乾)	しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
06金	昼食	ごはん ハンバーグ キャベツのごま和え たまねぎのお汁	米 パン粉 すりごま	豚ひき肉、木綿豆腐 油揚げ 牛乳	たまねぎ キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、油、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
07土	昼食	カレーうどん バナナ	うどん	鶏もも肉 こま、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、本みりん、かつお節、片栗粉、カレー粉、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
09月	昼食	発芽米入りごはん じゃが鶏ナゲット もやしの和え物 冬瓜のお汁	米、発芽米 じゃがいも	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 木綿豆腐	もやし、チンゲンサイ、にんじん とうがん、たまねぎ、にんじん	油、片栗粉、酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 ほうれんそうパンケーキ				小麦粉、砂糖、油
10火	昼食	麦ごはん 豚肉のはるさめ和え たまねぎのみそ汁 バナナ	米、押麦 はるさめ、すりごま	豚肉肩 こま 生揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが たまねぎ、にんじん、こまつな バナナ	しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	アイスクリーム		アイスクリーム		
11水	昼食	雑穀ごはん マーボー豆腐 えのきのお汁	米、雑穀米	木綿豆腐、豚ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、赤みそ、ごま油、砂糖、片栗粉 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
12木	昼食	ごはん 魚のごまみそ煮 小松菜の和え物 すまし汁	米 すりごま	はまち 花かつお 木綿豆腐 牛乳	こまつな、にんじん、塩こんぶ たまねぎ、しめじ、にんじん	赤みそ、しょうゆ、砂糖、酒 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 キャロットサンド	フランスパン 米		りんご、にんじん、レモン	砂糖
13金	昼食	ごはん 高野豆腐のから揚げ じゃこ和え しめじのお汁		凍り豆腐 しらす干し	しょうが もやし、にんじん、こまつな たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう	油、しょうゆ、片栗粉、本みりん しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
14土	昼食	きつねうどん バナナ	うどん	鶏むね肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、かつお節、本みりん、砂糖、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
17火	昼食	ごはん お月見団子の甘酢あん 小松菜の和え物 さつまいものお汁	米 さつまいも	鶏ひき肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん にんじん、たまねぎ	片栗粉、酢、油、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、食塩 しょうゆ、砂糖 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	アップル&キャロットジュース うさぎあんこサンド	食パン 耳なし	あずき(乾)		砂糖
18水	昼食	発芽米入りごはん 鶏肉と生揚げの煮物 じゃがいものお汁 オレンジ	米、発芽米 じゃがいも	鶏もも肉 こま、生揚げ 油揚げ	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、たまねぎ、葉ねぎ オレンジ	赤みそ、本みりん、砂糖、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
19木	昼食	かぼちゃのカレーライス 切干し大根のツナ和え バナナ	米	牛乳、豚肉肩 こま ツナ油漬缶	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん にんじん、きゅうり、切り干しだいこん バナナ	バター、小麦粉、ウスターソース、スープストック、油、カレー粉 しょうゆ、酢、砂糖
	午後おやつ	ヨーグルト				
20金	昼食	麦ごはん 揚げ魚のバーベキューソース もやしのお汁	米、押麦	はまち	りんご、たまねぎ もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん	油、片栗粉、しょうゆ、砂糖、酒、食塩 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
21土	昼食	ごはん 豚肉のみそ煮 すまし汁	米	豚肉肩 こま 木綿豆腐、油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ にんじん、キャベツ	赤みそ、砂糖、しょうゆ、ごま油、本みりん かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
24火	昼食	発芽米入りごはん ふりかけ ひじき煮 豚汁 オレンジ	米、発芽米 ごま	いわし(田作り)かえり、花かつお 鶏もも肉 こま 木綿豆腐、豚肉肩 こま	にんじん、ひじき、干しいたけ たまねぎ、葉ねぎ、にんじん オレンジ	しょうゆ、砂糖、油 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
25水	昼食	ごはん さつま芋と鶏肉の天ぷら チンゲン菜のツナ和え おふのみそ汁	米 さつまいも 焼ふ	鶏むね肉 こま ツナ油漬缶 油揚げ 牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、にんじん	小麦粉、油、食塩 しょうゆ、酢、砂糖 合わせみそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
26木	昼食	雑穀ごはん 豚肉のみそ煮 ほうれん草のお汁	米、雑穀米	豚肉肩 こま 油揚げ	たまねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	赤みそ、砂糖、本みりん、しょうゆ かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	マカロニのあべ川 発酵乳	マカロニ ツイスト	きな粉 ジョア白ブドウ		砂糖
27金	昼食	麦ごはん 煮魚 きんぴらごぼう キャベツのお汁	米、押麦 ごま	さわら 豚肉肩 こま 生揚げ 牛乳	しょうが ごぼう、ピーマン、にんじん たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ、砂糖 しょうゆ、砂糖、酒、ごま油 かつお節、しょうゆ、こんぶ(だし用)、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子				
28土	昼食	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁	米 じゃがいも	豚ひき肉 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、砂糖、油 赤みそ、かつお節、こんぶ(だし用)
	午後おやつ	牛乳 菓子				
30月	昼食	さつま芋ごはん 切干し大根の煮物 厚揚げのみそ汁汁	米、さつまいも、黒ごま	油揚げ 生揚げ、豚肉肩 こま	にんじん、こまつな、切り干しだいこん たまねぎ、にんじん	酒、食塩 しょうゆ、砂糖 赤みそ、いわし(煮干し)
	午後おやつ	牛乳 黒蒸しパン	白蒸し粉	牛乳	干しぶどう	