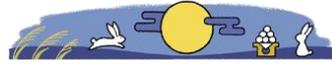


9月 献立表



日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える	
			1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 油脂	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・果物
6	月	きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン グラニュー糖	サラダ油		
		ひよこ豆サラダ	ベーコン ひよこ豆		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり
		コーンクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも 薄力粉	サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム クリームコーン コーン缶
		牛乳		牛乳				
7	火	五目チャーハン	豚肉 卵		米	サラダ油 ラード	にんじん ピーマン	長ねぎ
		春雨スープ	ハム 豆腐		春雨		にんじん 万能ねぎ	白菜
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		牛乳		牛乳				
8	水	チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		ツナのキッシュ	ツナ 卵	生クリーム 粉チーズ			小松菜	
		ポテトとコーンのスープ			じゃがいも		にんじん パセリ	玉ねぎ コーン缶
		牛乳		牛乳				
9	木	きびごはん			米 きび			
		鶏肉の梅肉焼き	鶏肉					ねり梅
		のりあえ		のり	砂糖		にんじん 小松菜	キャベツ
		豚汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ
10	金	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば	豚肉		蒸し中華めん でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし
		さつまいもチップス			さつまいも 粉糖	サラダ油		
		牛乳		牛乳				
13	月	ワカメごはん		ワカメ	米 玄米			
		白身魚の竜田揚げ おろしあんかけ	メルルーサ		薄力粉 でんぷん	サラダ油	大葉	大根
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ゴマ	にんじん 小松菜	もやし
		みそ汁	赤みそ 白みそ	ワカメ	じゃがいも			玉ねぎ
		牛乳		牛乳				
14	火	ミルクパン			ミルクパン			
		ツナポテトグラタン	ツナ 白いんげん豆	調理用牛乳 チーズ	じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		洋風卵スープ	鶏肉 卵		でんぷん		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ
		牛乳		牛乳				
15	水	麦ごはん			米 押麦			
		豆腐の中華風煮	豆腐 豚肉 赤みそ		でんぷん	サラダ油 ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ 白菜 長ねぎ
		マンゴーソースがけミルクプリン		寒天 調理用牛乳 生クリーム	砂糖			マンゴー缶
		牛乳		牛乳				
16	木	バスカトーレ スパゲティ	エビ イカ たこ		スパゲティ 砂糖 薄力粉	オリーブ油 サラダ油	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ
		コーンサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ きゅうり コーン缶
		オレンジスフレ	卵	クリームチーズ 生クリーム 調理用牛乳	砂糖 薄力粉			みかん缶 オレンジジュース
		牛乳		牛乳				
17	金	きのこごはん	鶏肉 油揚げ		米 砂糖		にんじん	しめじ えのきだけ
		吉野汁	鶏肉 かまぼこ 豆腐		里芋 でんぷん		にんじん 万能ねぎ	大根
		月見団子			上白糖 白玉粉 砂糖 でんぷん		冷凍かぼちゃペースト	
		牛乳		牛乳				
24	金	チーズトースト		チーズ	食パン			
		ポークシチュー	豚肉		じゃがいも 薄力粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム
		コーヒーゼリー		寒天 生クリーム	砂糖			
		牛乳		牛乳				
27	月	さんまの蒲焼き丼	さんま		米 でんぷん 薄力粉 砂糖	サラダ油 白ゴマ		しょうが
		みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		こんにゃく		にんじん	大根 ごぼう 長ねぎ
		梨						梨
		牛乳		牛乳				
28	火	メキシカンピラフ	無添加ウインナー		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ
		ビーンズシチュー	鶏肉 大豆 白いんげん豆		じゃがいも 薄力粉 砂糖	サラダ油	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム
		牛乳		牛乳				
29	水	ワカメうどん	豚肉 かまぼこ	ワカメ	うどん	サラダ油	にんじん 小松菜	白菜 長ねぎ
		明日葉蒸しパン	卵	調理用牛乳	薄力粉 砂糖	サラダ油 バター	明日葉粉	
		牛乳		牛乳				
30	木	ピピンバ	卵 豚肉 赤みそ		米 押麦	サラダ油 白ゴマ ゴマ油	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 大豆もやし
		ワンタンスープ	ハム 豆腐		ワンタンの皮		にんじん 万能ねぎ	白菜
		牛乳		牛乳				