

9月献立表

アレルギー表示

●卵 ◆落花生 ◎かに マくるみ ⑤キウイフルーツ ⑥牛肉 ⑫バナナ ⑳カシューナッツ ㉑アーモンド

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	献立	献立
2月	とうふはんぱーぐ つなとぶろっこりーのさらだ ごはん ふりかけ	⑥豆腐野菜ハンバーグ ツナフレーク	ブロッコリー・人参・キャベツ	油・砂糖・でん粉 油・砂糖 米(国産)	せんべい	とうにゅう うえはーず
3火	ふたにくとあきやさいのみそいため なっとうあえ ごはん すましじる	豚肉・生揚げ・赤みそ 納豆	人参・ごぼう・チンゲン菜・しょうが ほうれん草・白菜・人参 小松菜・えのきたけ	油・砂糖 米(国産) 巻麴	ここなつつさふれ	ふるーちえ (いちご)
4水	しろみさかなのこーんまよやき からふるさらだ むぎいりごはん すーぶ ふりかけ	ホキ チーズ	コーン・ドライパセリ 赤パプリカ・ブロッコリー ほうれん草・人参	マヨネーズタイプ(卵不使用) 砂糖・油 米(国産)・押麦	そふとせんべい	れーずんむしぼん
5木	とりのからあげ ぶろっこりーとこーんそえ ちんげんさいのごまあえ ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉の唐揚げ 牛乳	ブロッコリー・コーン チンゲン菜・人参	油 白ごま 米(国産)	せんべい	おれんじ びすこ
6金	にくどうふ ころころおまめのさらだ ごはん きゃんでいちーず	豚肉・豆腐 大豆 キャンディチーズ	玉ねぎ・ほうれん草・干しいたけ・人参 かぼちゃ・きゅうり	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	まりーびすけっと	●どらやき
9月	さんどいっち ちきんげつと ぶろっこりーさらだ	●卵・●ハム ●チキンナゲット	きゅうり ブロッコリー・人参・コーン	食パン・マヨネーズタイプ(卵不使用) オリーブ油・砂糖	はーべすと	ぶりん
10火	ふたにくのしょうがやき こまつなとえのきのごまあえ ごはん みそしる	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン・しょうが 小松菜・人参・えのきたけ 緑豆もやし・青ねぎ	油 白ごま 米(国産)	まんなうえはーず	ここあ ほっとけーき
11水	しろみさかなのむにえる たまごとやさいのそてー ごはん すーぶ ふりかけ	ホキ ●卵	ブロッコリー・緑豆もやし・人参 ほうれん草・コーン・玉ねぎ	小麦粉・油・バター 油 米(国産)	さらだせんべい	いちごゼリー
12木	かれーらいす あすばらがすのそてー ごぼうさらだ ぎゅうにゅう	豚肉・鶏レバー チキンフレーク 牛乳	玉ねぎ・人参・グリーンピース グリーンアスパラガス・玉ねぎ ごぼう・きゅうり・人参	米(国産)・じゃが芋・油 油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	くらっかー	りんご
13金	じゃーつあんどうふ さんしよくなむる ごはん きゃんでいちーず	生揚げ・豚肉・赤みそ・テンメンジャン キャンディチーズ	玉ねぎ・人参・生しいたけ・チンゲン菜・にんにく 緑豆もやし・きゅうり・人参・にんにく	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	しろいふうせん (みるくくりーむ)	●そふとぼうろ
17火	ちきんぼーるのあますいのため びーふんそてー ごはん ふりかけ	チキンボール さつま揚げ	玉ねぎ・ピーマン・人参 人参・ニラ	油・砂糖・でん粉 ピーマン・油 米(国産)	そふとせんべい	まりーびすけっと
18水	さーもんのごまそーずばんこや こまつなともやしのごまあえ ごはん すましじる ふりかけ	ピンクサーモン	小松菜・緑豆もやし・人参 ほうれん草・えのきたけ	マヨネーズタイプ(卵不使用)・パン粉・黒ごま・白ごま・油 白ごま 米(国産) 巻麴	せんべい	ふるーちえ (ピーち)
19木	けんちょう つなときやべつのはらだ ごはん ぎゅうにゅう	豆腐・鶏肉・油揚げ ツナフレーク・チーズ 牛乳	大根・人参 キャベツ・ブロッコリー・レモン果汁	調合ごま油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産)	ここなつつさふれ	ぼなな
20金	おべんとうのひ				くらっかー	せんべい
24火	めんちかつ ういんなーとほうれんそうのそてー ごはん ふりかけ	⑥メンチカツ ⑥ウインナー	ほうれん草・玉ねぎ・人参	油 油 米(国産)	はーべすと	●いまがわやき
25水	さばのうめに はるさめさらだ むぎいりごはん みそしる ふりかけ	さば 赤みそ・白みそ	練り梅 人参・もやし・コーン かぼちゃ・緑豆もやし・わかめ	砂糖 春雨・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	ここなつつさふれ	ほっとけーき
26木	とりにくのたるたるやき いんげんともやしのごまあえ ごはん ぎゅうにゅう	鶏肉 牛乳	玉ねぎ・パセリ さやいんげん・緑豆もやし・人参	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 白ごま 米(国産)	せんべい	ふるーつ(なし)
27金	ちゃんぽん もやしすのもの ふるーつ(みかん) きゃんでいちーず	豚肉・●かまぼこ 油揚げ キャンディチーズ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ・コーン 緑豆もやし・人参・小松菜 みかん(缶詰)	ラーメン・油 砂糖	まんなうえはーず	●むーんらいと くっきー びすこ
30月	ちゅうかどん なむる ふるーつよーぐると	豚肉 ヨーグルト	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ 切干大根・チンゲン菜・人参・にんにく 黄桃(缶詰)	油・でん粉・米(国産) 白ごま・砂糖・調合ごま油 砂糖	せんべい	きなこせんべい

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。