

♪9月の献立♪

*いつもお箸セットをお持ちください。

		献立 (Kcal・塩分)	持ち物	使用食材	調味料
1	火	きのご飯 秋野菜の豚汁 (353/2.3)	①お茶碗 ②汁椀	ごはん：人参、ごぼう、鶏もも肉、まいたけ、えのき、しいたけ、糸こんに、いんげん 豚汁（みそ味）：人参、大根、豚小間肉、油揚げ、焼き豆腐、さつま芋、小ネギ	みりん・酒・きび砂糖・醤油 みそ
2	水	ほうとう風うどん (328/1.9)	①深めの丼	スープ（みそ味）：人参、ごぼう、豚小間肉、油揚げ、えのき、まいたけ、長ネギ、かぼちゃ、豆苗	油・みりん・酒・みそ
3	木	ごはん ミートローフ みそ汁 (384/2.0)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	ミートローフ：豚ひき肉、玉ねぎ、えのき、赤パプリカ、切干大根、ピーマン、コーン、木綿豆腐、みそ汁：人参、大根、しめじ、小松菜、長ネギ	塩・油・片栗粉・ナツメグ・ケチャップ・ソース みそ
7	月	わかめご飯 鶏団子スープ (325/2.4)	①お茶碗 ②汁椀	スープ（しょうゆ味）：鶏ひき肉、コーン、しょうが、木綿豆腐、大根、人参、キャベツ、しめじ、えのき、まいたけ、豆苗	塩・片栗粉・酒・しょうゆ
8	火	ごはん (373/2.1) 魚の磯部揚げ 中華春雨スープ	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	磯部揚げ：骨なしカサツキ、てんぷら粉、青のり 【魚禁：ささみの磯部揚げ】 スープ：人参、玉ねぎ、鶏もも、キャベツ、しめじ、えのき、豆苗、春雨	塩・油・しょうゆ酒
9	水	ごはん 豚の生姜焼き みそ汁 (398/2.2)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	生姜焼き：玉ねぎ、豚バラ肉、しょうが、キャベツ、もやし みそ汁：人参、絹豆腐、えのき、もやし、小ネギ	酒・みりん・しょうゆ・片栗粉、みそ
10	木	ポークカレー フルーツポンチ (416/2.1)	①カレー皿 ②小皿	カレー：玉ねぎ、人参、じゃがいも、豚小間肉、エリンギ、コーン フルーツ：パイン缶、バナナ、りんご、みかん缶	S&Bとろけるカレー・油・きび砂糖
14	月	ごはん 筑前煮 おひたし (358/2.2)	①お茶碗 ②汁椀 ③小皿	筑前煮：鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、高野豆腐、いんげん おひたし：人参、もやし、ほうれん草	酒・みりん・しょうゆ・きび砂糖・塩
15	火	ごはん 豆腐つくね みそ汁 (389/2.1)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	つくね：鶏ひき肉、玉ねぎ、えのき、ピーマン、切干大根、木綿豆腐、コーン みそ汁：人参、大根、もやし、油揚げ、まいたけ	片栗粉・塩・ドレッシング みそ
16	水	具たくさんうどん (339/1.9)	①深めの丼	うどん：人参、大根、ごぼう、豚小間肉、えのき、しめじ、油揚げ、長ネギ、小松菜、	みりん・酒・みそ・塩
17	木	ごはん (334/2.2) 煮魚 具たくさんみそ汁	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	煮魚：骨なしモウカ、いんげん 【魚禁：鶏もも肉の味噌煮】 みそ汁：人参、大根、キャベツ、エリンギ、えのき、もやし、小松菜、長ネギ	酒・みりん・しょうゆ・片栗粉 みそ
24	木	コーンピラフ ポトフ (376/2.2)	①お茶碗 ②汁椀	ピラフ（コソメ味）：玉ねぎ、ウインナー、ツナ缶、コーン、いんげん ポトフ（しょうゆ味）：玉ねぎ、人参、じゃがいも、鶏もも、エリンギ、ブロッコリー	コソメ・しょうゆ塩
28	月	ひじきご飯 豚汁 (353/2.3)	①お茶碗 ②汁椀	ごはん：人参、ごぼう、ちくわ、ひじき、糸こんにゃく、いんげん 豚汁（みそ味）：人参、大根、豚小間肉、油揚げ、焼き豆腐、しめじ、小ネギ	みりん・酒・きび砂糖・醤油 みそ
29	火	ごはん アジの竜田揚げ みそ汁 (396/1.7)	①お茶碗 ②小皿 ③汁椀	竜田揚げ：骨なしアジ 【魚禁：鶏ももの竜田揚げ】 みそ汁：人参、じゃがいも、しめじ、えのき、油揚げ、小松菜	酒・しょうゆ・みりん・片栗粉・油・みそ
30	水	ごはん 芋煮風 おひたし (362/2.1)	①お茶碗 ②汁椀 ③小皿	芋煮風：豚バラ肉、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、里芋、長ネギ おひたし：人参、ほうれん草、もやし	油・みりん・酒・しょうゆ・きび砂糖