



9月 予定献立表



日付 曜日	昼 食	午後のおやつ	昼食・午後のおやつに使う主な食材		
			血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 水	鶏挽肉と野菜の煮物 さつまいもの煮物 お粥・すまし汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉	さつまいも 米	玉葱・人参・胡瓜 キャベツ
2 木	鶏挽肉と大根の煮物 花野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 ふかしいも	鶏挽肉 豆腐	さつまいも 米	大根・人参 ブロッコリー・カリフラワー・ミニトマト なめこ
3 金	鶏挽肉と野菜のあんかけ粥 キャベツとコーンの煮物 バナナ	麦茶 パン粥	鶏挽肉	米・じゃがいも 食パン	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・コーン バナナ
4 土	鶏挽肉とほうれん草の煮物 人参の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉 豆腐	米	ほうれん草 人参 絹さや
6 月	鮭ときのこの煮物 野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 お麩きな粉	鮭 麩・きな粉	米	しめじ・えのき・万能ねぎ もやし・胡瓜・キャベツ・人参 玉葱・ほうれん草
7 火	豆腐と野菜の煮物 マカロニと野菜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 りんご	鶏挽肉・豆腐 わかめ	マカロニ 米・麩	長ネギ・しめじ・白菜 胡瓜・人参・りんご
8 水	貝だくさんうどん 鶏挽肉と野菜の煮物 梨	麦茶 しらす粥	鶏挽肉・しらす	うどん 米	大根・人参・長ネギ パプリカ・ほうれん草 梨
9 木	鮭と野菜の煮物 人参とトマトの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鮭	食パン 米・里芋	ブロッコリー・パプリカ 人参・椎茸・ミニトマト 玉葱
10 金	鶏挽肉と野菜の煮物 ポテトサラダ風 お粥・スープ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	じゃがいも・米 米	ピーマン 玉葱・胡瓜・人参 コーン・もやし
11 土	鶏挽肉のケチャップ煮 キャベツと胡瓜の煮物 お粥・スープ	麦茶 せんべい	鶏挽肉	米	玉葱 キャベツ・胡瓜・コーン 人参・えのき
13 月	じゃがいものそぼろ煮 もやしと胡瓜の磯煮 お粥・みそ汁	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 海苔・鰹節	じゃがいも 米 米	人参 もやし・胡瓜 茄子・玉葱
14 火	鮭とトマトの煮物 キャベツとコーンの煮物 お粥・すまし汁	麦茶 せんべい	鮭	米	長ネギ・ミニトマト キャベツ・胡瓜・コーン 大根・えのき
15 水	貝だくさんスープ いんげんとツナの煮物 パン粥・オレンジ	麦茶 マカロニ煮	鶏挽肉 ツナ	じゃがいも マカロニ 食パン	玉葱・人参 インゲン・人参・玉葱 オレンジ
16 木	麻婆豆腐風 青菜ともやしの煮物 お粥・中華スープ	麦茶 ふかしいも	鶏挽肉・豆腐 わかめ	さつまいも 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ネギ
17 金	野菜たっぷりうどん 白菜の煮物 バナナ	麦茶 わかめ粥	鶏挽肉 わかめ	うどん 米	玉葱・人参・キャベツ・コーン 白菜 バナナ
18 土	鶏挽肉と野菜の煮物 青菜の煮浸し お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鶏挽肉 しらす	米	玉葱・キャベツ 小松菜・しめじ 人参・長ネギ
21 火	鮭のおろし煮 ほうれん草とトマトの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鮭	米	大根 ほうれん草・ミニトマト なめこ・玉葱
22 水	鶏挽肉と野菜のケチャップ煮 ビーフンとブロッコリーの煮物 お粥・スープ	麦茶 おかか粥	鶏挽肉 鰹節 わかめ	ビーフン・米 米	玉葱・ピーマン・人参 ブロッコリー・椎茸・コーン もやし
24 金	鶏挽肉と人参の煮物 カリフラワーと胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 パン粥	鶏挽肉 しらす	食パン 米	人参 カリフラワー・胡瓜 大根・えのき
25 土	貝だくさんうどん ナスのおろし煮 みそ汁・バナナ	麦茶 せんべい	鶏挽肉 わかめ	うどん 米	玉葱・人参・キャベツ 茄子・大根 バナナ
27 月	鮭の煮物 人参といんげんの煮物 お粥・みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	鮭 きな粉	マカロニ 米・麩	人参・椎茸・インゲン 玉葱
28 火	鶏挽肉とトマトのあんかけ粥 もやしと胡瓜の煮物 オレンジ	麦茶 マッシュポテト	鶏挽肉 わかめ	米 じゃがいも	玉葱・人参・トマト もやし・胡瓜 オレンジ
29 水	かやくうどん 花野菜のおかか煮 りんご	麦茶 しらす粥	鶏挽肉・わかめ 鰹節・しらす	うどん 米	人参・コーン ブロッコリー・カリフラワー りんご
30 木	鮭とトマトの煮物 春雨と胡瓜の煮物 お粥・みそ汁	麦茶 せんべい	鮭	春雨 米	ミニトマト 胡瓜・人参 小松菜

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい