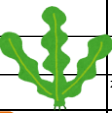




〔 9 月 献立表 〕



日	献立名	赤の仲間 血や筋肉や骨となるもの	緑の仲間 からだの調子をよくするもの	黄の仲間 熱や力になるもの	調味料・だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん			米		751 kcal
	牛乳	牛乳				21.3 g
	なめこ汁	豆腐 油揚げ 味噌	人参	大根 なめこ 長ねぎ	煮干し	26.1 g
	揚げギョウザ③	豚ひき肉	にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	醤油 塩	2.3 g
2 水	やみつきキャベツ		塩昆布	キャベツ	ごま油	唐辛子
	ごはん			米		747 kcal
	牛乳	牛乳				25.1 g
	チゲ鍋	豚肉 厚揚げ 味噌	人参 にら	白菜 しめじ 大根 長ねぎ にんにく	油 ごま油	醤油 塩 コチジャン トウバンジャン けずり節 豚骨
3 木	うの花フライ	鶏肉	さやいんげん 人参	ごぼう 玉ねぎ とうもろこし	パン粉 じゃがいも 砂糖	醤油 塩
	トマト		トマト			2.6 g
	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング
	牛乳	牛乳				塩
4 金	和風のこすバゲティ	豚肉	人参 小松菜	しめじ えのきだけ 玉ねぎ にんにく	小麦粉 砂糖 ぶどう糖	油 バター
	えびカツ	たらすり身 えび		玉ねぎ	パン粉 でん粉 水あめ	醤油 塩 こしょう
	プリン	卵	牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳		砂糖 水あめ	ショートニング
						塩
7 月	ごはん			米		815 kcal
	牛乳	牛乳				28.1 g
	にらたま汁	卵 豆腐	にら	玉ねぎ 長ねぎ	でん粉	醤油 出し昆布 けずり節
	和風おろしハンバーグ	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉		玉ねぎ 生姜	でん粉 砂糖	ラード
8 火	れんこんサラダ	まぐろ 大豆たんぱく	人参	れんこん とうもろこし	砂糖 油	塩 酢 こしょう
	ミルクパン	卵	牛乳 脱脂粉乳 加糖練乳		小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン
	牛乳	牛乳				塩
	オニオンポテトスープ	ウインナーソーセージ	人参	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油
9 水	ミートボールのケチャップ炒め	大豆たんぱく 豚ひき肉 鶏ひき肉	人参	玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ グリンピース	砂糖	油 ラード
	大根とツナのごまマヨネーズ	まぐろ 大豆たんぱく		大根	砂糖	油 ごま
						こしょう 塩 酢
10 木	ごはん			米		825 kcal
	牛乳	牛乳				31.6 g
	五目あんかけ豆腐	豆腐 鶏肉	人参	玉ねぎ しめじ 長ねぎ	砂糖 でん粉	油
	ししゃもフライ②	からふとししゃも			小麦粉 パン粉	油
11 金	もやしときゅうりのナムル			もやし きゅうり	砂糖	ごま油
						醤油 酢 唐辛子
	ごはん			米		753 kcal
	牛乳	牛乳				27.1 g
12 土	みそけんちん汁	豆腐 油揚げ 味噌	人参	大根 ごぼう 長ねぎ	つきこんにゃく	煮干し
	チキンみそカツ	大豆たんぱく 鶏肉 味噌			小麦粉 パン粉 でん粉	油
	ほうれん草のあえもの		ほうれん草	とうもろこし	砂糖	ごま 油
						酢 醤油 こしょう
13 日	コッペパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	バター ショートニング
	牛乳	牛乳				塩
	ブラウンシチュー	鶏肉	人参 トマト	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖	油 バター
	アンサンブルエッグ	ベーコン 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ	でん粉 フライドポテト 砂糖	塩 酢
14 月	梨			梨		
	黒豆きなこクリーム	きな粉	脱脂粉乳		砂糖 粉あめ ぶどう糖	ごま油 油
						塩
15 火	減量ごはん			米		760 kcal
	牛乳	牛乳				25.7 g
	ねぎうどん	鶏肉 油揚げ	人参 ほうれん草	長ねぎ 玉ねぎ 生姜	小麦粉	油
	蒸し肉シューマイ③	豚ひき肉		玉ねぎ 生姜	小麦粉 しゅうまいの皮 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ	酒 みりん 醤油 出し昆布 けずり節
16 水	焼きプリンタルト	卵	加工乳 脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン
						塩

日	献立名	赤の仲間 血や筋肉や骨となるもの		緑の仲間 からだの調子をよくするもの		黄の仲間 熱や力になるもの		調味料・だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
14月	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	773 kcal
	牛乳		牛乳						36.7 g
	ポトフ	豚肉		人参	大根 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖		塩 こしょう 豚骨	26.2 g
	ササミカツ②	大豆たんぱく 鶏肉				小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖 ぶどう糖	油 ショートニング	塩	3.1 g
	枝豆のペペロンチーノ風 ソテー				枝豆 玉ねぎ とうもろこし にんにく		オリーブオイル	塩 唐辛子	
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ			
15火	牛乳	旧敬老の日（まごわやさしい） 献立		人参	大根 ごぼう 玉ねぎ しめじ	じゃがいも		煮干し	842 kcal
	根菜のみそ汁	油揚げ 味噌		人参	枝豆	キャッサバでん粉 米 砂糖	油 ごま	塩 酢 酒 醤油	31.6 g
	ひき肉とひじきのいりど り混ぜごはん	鶏肉 卵	ひじき	人参					23.9 g
	かつおフライ	かつお				小麦粉 パン粉	油	塩	3.4 g
16水	牛乳		牛乳						857 kcal
	ビーンズカレー	いんげん豆 大豆		人参	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 米 砂糖 ぶどう糖	油 バター	塩 カレー粉 クミン ガラムマサラ 醤油 ケチャップ とり骨 ウスターソース	22.7 g
	カラフルソテー	ウインナーソーセージ		小松菜 人参	玉ねぎ とうもろこし		油 バター	醤油 塩 こしょう	24.6 g
	ストロベリーヨーグルト	ゼラチン	寒天 全粉乳 脱脂粉乳		いちご	砂糖			2.3 g
17木	小型コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	755 kcal
	牛乳		牛乳						23.7 g
	焼きそば風スパゲティ	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし	小麦粉	油	中濃ソース ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	19.1 g
	揚げたこ焼き	水だこ			キャベツ 生姜 長ねぎ	小麦粉 天ぷら粉 砂糖	油	塩	3.0 g
	はちみつレモンゼリー				レモン	はちみつ 水あめ			
18金	ごはん	和食の日				米			747 kcal
	牛乳		牛乳						28.5 g
	さつま汁	鶏肉 豆腐 味噌		人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつまいも つきこんにやく		煮干し	18.3 g
	さばの生姜煮 もやしとほうれん草のご まあえ	さば 		ほうれん草	生姜 もやし	砂糖 水あめ	ごま	醤油 酢	2.8 g
24木	コッペパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	750 kcal
	牛乳	海藻の日献立							29.8 g
	ポテトポタージュ	ほたて貝	牛乳 全粉乳 脱脂粉乳 チーズ		玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉 とうもろこしでん粉 砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油 バター	パセリ 塩 こしょう とり骨	26.5 g
	ポークチャップ	豚肉 		人参 トマト	玉ねぎ しめじ		油	ケチャップ 中濃ソース こしょう	3.6 g
	キャベツとわかめのうま 塩サラダ		わかめ		キャベツ		ごま油	塩	
25金	ごはん	十五夜献立				米			824 kcal
	牛乳		牛乳						27.4 g
	どさんこ汁	豚肉 味噌		人参	もやし 玉ねぎ とうもろこし 生姜 にんにく	じゃがいも	ごま油 バター	唐辛子 煮干し	23.3 g
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	油	醤油 酒	2.6 g
	白菜のおひたし	けずり節			白菜			醤油	
28月	お月見デザート（さつま いものクレープ）	きな粉 豆乳				さつまいも 砂糖 水あめ 麦芽糖	油		
	ツイストパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	バター ショートニング	塩	750 kcal
	牛乳		牛乳						23.7 g
	コロコロスープ	ウインナーソーセージ		人参 さやいんげん	大根 玉ねぎ	砂糖 ぶどう糖 麦芽糖	油	塩 こしょう 豚骨	31.2 g
	メンチカツ	大豆たんぱく 豚ひき肉			玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉 グラニュー糖 ぶどう糖	油	こしょう	3.1 g
29火	さつまいもサラダ	大豆たんぱく			きゅうり とうもろこし	さつまいも 砂糖	油	塩 こしょう 酢	
	牛乳		牛乳						775 kcal
	大根とキャベツのみそ汁	油揚げ 味噌		人参	大根 キャベツ			煮干し	29.4 g
	豚丼	豚肉			玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく	米 砂糖	油	醤油 酒 みりん	22.9 g
	ラフランスゼリー				洋梨	砂糖 水あめ			2.8 g
30水	減量ごはん					米			749 kcal
	牛乳		牛乳						23.9 g
	山菜うどん	鶏肉 油揚げ		小松菜 人参	しめじ 生わらび なめこ 長ねぎ	小麦粉 砂糖		酒 醤油 出し昆布 けずり節	20.8 g
	揚げごぼう	大豆			ごぼう 生姜	でん粉 砂糖	油	醤油 オイスターソース	2.3 g
	フローズンパイ				パイナップル	砂糖			

	エネルギーたんぱく質		脂質	カルシウム	鉄	食塩 相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%					A	B1	B2	C	
月平均 栄養価	779	14.0	29.4	416	4.0	2.8	226	0.43	0.54	30	7.3
基準 栄養価	830	13～20%	20～30%	450	4.5	2.5未満	300	0.50	0.60	35	7.0以上

都合により献立が変更になる場合があります。
あらかじめご了承ください。