

2020年9月の献立

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
		1	牛乳 干菓子	2	牛乳 干菓子	3	牛乳 干菓子	4	牛乳 干菓子	5	牛乳 干菓子	
		わかめ御飯 豚肉野菜炒め すまし汁	米 炊き込みわかめ 豚肉(もも) キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン 食塩 鶏がらスープ 油 ほうれん草 干しいたけ 高野豆腐 いわし(黒 干し) 淡口醤油 食塩	御飯 さわらの塩焼き ごぼうサラダ 豚汁	米 さわら 食塩 ごぼう にんじん ちくわ 白ごま マヨドレ 砂糖 淡口醤油 食塩 豚肉(もも) たまねぎ 大根 にんじん さつ まいも 薄揚げ みそ	揚げかけご飯 すきやき風煮 すまし汁	米 いわし(黒干し) 白ごま 食塩 胃のり 牛肉(胸ロース) はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ しらすたき えのき お酢 油 だしの素 砂糖 淡口醤油 淡口醤油 みりん 木綿豆腐 しめじ 薄揚げ いわし(黒干し) 淡 口醤油 食塩	焼きそば ジャーマンポテト わかめスープ	焼きそば 豚肉(もも) ビーマン キャベツ たまねぎ にんじん 油 お好みソース ウス ターソース 花かつお ナチュラルカットポテト ポークウィンナー た まねぎ 油 コンソメ 食塩 カットわかめ しめじ えのき 鶏がらスープ 食塩 淡口醤油	ホットドック 具だくさんスープ みかん缶	ドッグパン小 ポークウィンナー キャベツ マ ヨドレ クチャップ 小松菜 ジャがいも たまねぎ にんじん エリ ンギ コンソメ 食塩 淡口醤油 みかん缶	
		牛乳 チーズパンケーキ	牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 粉チーズ とろけ るチーズ	牛乳 お昼ラスク	牛乳 お昼 マーガリン 砂糖 グラニュー糖	牛乳 パンせんべい	牛乳 食パン マヨドレ 粉チーズ	麦茶 フルーツヨーグル ト	麦茶 ヨーグルト みかん缶 砂糖	麦茶 干菓子	麦茶 干菓子	
7	牛乳 干菓子	8	牛乳 干菓子	9	牛乳 干菓子	10	牛乳 干菓子	11	牛乳 干菓子	12	牛乳 干菓子	
御飯 鮭のポテト焼き ほうれん草のごま 和え すまし汁	米 鮭 食塩 ジャがいも 無糖豆乳 マヨドレ 食塩 胃のり ほうれん草 にんじん ちくわ 白ごま 淡口醬 油 砂糖 たまねぎ ほうれん草 薄揚げ いわし(黒干し) 淡口醤油 食塩	御飯 鶏の天ぷら 切干ナポリタン みそ汁	米 鶏ささみ 食塩 小麦粉 胃のり 油 切干大根 ポークウィンナー たまねぎ にんじ ん ビーマン クチャップ 砂糖 コンソメ 高野豆腐 にんじん さつまいも みそ	御飯 関東風肉じゃが すまし汁 パイナップル	米 豚肉(もも) ジャがいも たまねぎ にんじん いんげん しらすたき 砂糖 淡口醤油 淡口醤油 みりん 木綿豆腐 干しいたけ カットわかめ いわし (黒干し) 淡口醤油 食塩 パイナップル	御飯 レンコンハンバー グ バスタサラダ コンソメスープ	米 牛ミンチ 豚ミンチ たまねぎ 油 ジャがいも レンコン 食塩 淡口醤油 砂糖 パン粉 ク チャップ とんかつソース スラゲティ 食塩 きゅうり にんじん ツナフ レーク マヨドレ 砂糖 食塩 ほうれん草 えのき にんじん コンソメ 食塩 淡口醤油	ポークカレー 五色和え	米 豚肉(もも) たまねぎ にんじん ジャが いも 油 カレールク 小松菜 もやし にんじん しめじ しらす 花 かつお 淡口醤油 砂糖	チャーハン 中華スープ バナナ	米 牛ミンチ たまねぎ にんじん 青ねぎ 油 淡口醤油 食塩 鶏がらスープ ごま油 絹豆腐 切干大根 カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 淡口醤油 バナナ	
牛乳 バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムトース ト	牛乳 食パン マヨドレ しらす 胃のり とろける チーズ	牛乳 スノーボールクツ キー	牛乳 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 粉糖	野菜ジュース ココアケーキ	野菜ジュース ホットケーキミックス 無糖豆乳 ココアパウ ダー 油 砂糖 粉糖	麦茶 フルーツヨーグル ト	麦茶 ヨーグルト 白桃缶 砂糖	麦茶 干菓子	麦茶 干菓子	
14	牛乳 干菓子	15	牛乳 干菓子	16	牛乳 干菓子	17	牛乳 干菓子	18	牛乳 干菓子	19	牛乳 干菓子	
パセリご飯 かぼちゃグラタン 洋スープ	米 パセリ粉 食塩 かぼちゃ ポークウィンナー たまねぎ にんじ ん マカロニ 油 食塩 ホワイトソースとろ け るチーズ パン粉 ほうれん草 エリンギ にんじん コンソメ 食 塩 淡口醤油	冷やし甘辛肉うどん ちくわ磯辺揚げ	うどん うどんだし みりん 濃口醤油 牛肉(胸 ロース) たまねぎ にんじん 青ねぎ 干し いたけ 砂糖 濃口醤油 みりん ちくわ 胃のり 小麦粉 油	ひじき御飯 かれの塩焼き 小松菜のおかかあ え すまし汁	米 鶏むね肉 にんじん しめじ 突きこんや く 薄揚げ だしの素 淡口醤油 砂糖 かれい 食塩 小松菜 もやし にんじん 花かつお 淡口醤油 砂糖 たまねぎ ジャがいも お酢 いわし(黒干し) 淡口醤油 食塩	御飯 麻婆豆腐 中華スープ オレンジ	米 豚ミンチ 木綿豆腐 たまねぎ にんじん 青 ねぎ 油 みそ クチャップ 淡口醤油 砂糖 ウ スターソース カットわかめ えのき にんじん 鶏がらスープ 淡口醤油 食塩 オレンジ	エビピラフ ささみサラダ 和風スープ	米 わさび たまねぎ カーネルコーン にん じん 油 パセリ粉 コンソメ 食塩 鶏ささみ 食塩 キャベツ きゅうり にんじん 白ごま 淡口醤油 マヨドレ 砂糖 大根 薄揚げ にんじん だしの素 食塩 淡口 醤油 片栗粉	豚汁 みそ汁 バナナ	米 豚肉(もも) たまねぎ にんじん 青ねぎ 濃口醤油 砂糖 みりん 片栗粉 だしの素 さつまいも お酢 干しいたけ みそ バナナ	
牛乳 ピーチゼリー	牛乳 カップゼリーの素(ピーチ) 白桃缶	牛乳 フルーツパン	牛乳 ドッグパン小 みかん缶 ホイップクリーム	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 食塩	牛乳 あずき蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス 粒あん 無糖豆乳 砂 糖	麦茶 フルーツヨーグル ト	麦茶 ヨーグルト 梨桃缶 砂糖	麦茶 干菓子	麦茶 干菓子	
21		22		23	牛乳 干菓子	24	牛乳 干菓子	25	牛乳 干菓子	26	牛乳 干菓子	
敬老の日		秋分の日		御飯 コロッケ ひじきと切干大根 のサラダ 具だくさん汁 牛乳 黒糖蒸しパン	米 コロッケ 油 ひじき 切干大根 にんじん ツナフレーク マ ヨドレ 砂糖 食塩 ほうれん草 たまねぎ にんじん 高野豆腐 お 酢 みそ 牛乳 ホットケーキミックス 無糖豆乳 黒糖	御飯 かぼちゃサラダ 牛乳 きな粉ドーナツ	米 牛肉(胸ロース) たまねぎ にんじん シ チューミックスビーフ クチャップ ウスター ソース 淡口醤油 かぼちゃ レーズン マヨドレ レモン果汁 牛乳 きな粉ドーナツ	中華丼 餃子スープ バナナ	米 豚肉(もも) はくさい たまねぎ にんじ ん ビーマン もやし かまぼこ 鶏がらスー プ 砂糖 食塩 淡口醤油 みりん 片栗粉 油 餃子 干しいたけ にんじん 青ねぎ 鶏がら スープ 淡口醤油 食塩 片栗粉 バナナ	ミートソースパ グティ コンソメスープ オレンジ	スラゲティ 食塩 牛ミンチ 豚ミンチ たま ねぎ にんじん 油 クチャップ ウスターソー ス 砂糖 食塩 淡口醤油 シチューミックスビー フ ほうれん草 にんじん しめじ コンソメ 食塩 淡口醤油 バナナ 麦茶 ブルーベリーヨー グルト	麦茶 ヨーグルト ブルーベリーソース 砂糖 干菓子 干菓子
28	牛乳 干菓子	29	牛乳 干菓子	30	牛乳 干菓子							
御飯 さわらの照り焼き 切干大根煮 麻婆汁	米 さわら 濃口醤油 砂糖 みりん 片栗粉 切干大根 高野豆腐 にんじん 薄揚げ だしの 素 砂糖 淡口醤油 みりん 木綿豆腐 豚ミンチ 干しいたけ にんじん 青ねぎ しょうが 油 みそ 淡口醤油 片栗粉	チキンカレー マカロニサラダ みかん缶	米 鶏むね肉 たまねぎ にんじん ジャがいも 油 カレールク マカロニ きゅうり キャベツ にんじん ツナ フレーク マヨドレ 砂糖 食塩 みかん缶	揚げかけご飯 豚肉と厚揚げの チャンプルー 具だくさん汁	米 いわし(黒干し) 白ごま 食塩 胃のり 豚肉(もも) 厚揚げ たまねぎ ビーマン に んじん もやし 油 だしの素 濃口醤油 淡口 醤油 砂糖 食塩 大根 にんじん カットわかめ しめじ いわし (黒干し) 淡口醤油 食塩							
牛乳 フルーツミックス	牛乳 みかん缶 白桃缶 梨桃缶	牛乳 きなことドック	牛乳 ドッグパン小 きな粉 マーガリン 砂糖 食塩	牛乳 フライドポテト	牛乳 シューestringポテト 食塩							