

9月のメニュー



個別献立【卵・乳・小麦除く】

今月の舟形町の食材

アスパラガス きゅうり にら
なす ビーマン パプリカ トマト
玉ねぎ ねぎ マッシュルーム
じゃが芋 さつまい

★エネルギー ○たんぱく質 △脂質 ◆塩分

曜日 日にち	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	いわしのうめに さといもとりにくのいために みそしる ☆ミニゼリー	☆おこめのチキンカツ ブロッコリーとまめのサラダ カレースープ バナナ	ウインナー アスパラのみそいため とうふとにらのスープ ミニゼリー	さばのしょうゆやき ひじきとあつあげのいりに みそしる パイン	☆あきやさいカレー ふくじんづけ ほうれんそうのスープ ももゼリー	マーボーどんぶり ☆みそしる みかんゼリー
材料	いわし、砂糖、醤油、梅肉 鶏肉、里芋、人参、こんにゃく 椎茸、いんげん、厚揚げ、玉ねぎ わかめ、みそ、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース ブロッコリー、きゅうり、人参、大豆 なす、ドレッシング、しめじ、パプリカ 鶏肉、オリーブオイル、カレー粉、バナナ	ウインナー(卵・乳不使用)、キャベツ パプリカ、豚肉、パプリカ、玉ねぎ アスパラ、生巻、砂糖、片栗粉、みそ 豆腐、もやし、にら、中華だし、ゼリー	醤油焼き(さば、醤油、昆布、トウモロコシ) ひじき、厚揚げ、しらたき、人参 枝豆、砂糖、油、キャベツ、にら えのき、みそ、かつお節、パプリカ	豚肉、さつまい、人参、玉ねぎ しめじ、マッシュルーム、グリルピーズ、油 生巻、卵、福神漬、ほうれん草 ベーコン、オリーブオイル、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、人参、生巻 ごま油、みそ、砂糖、片栗粉 小松菜、みそ、かつお節 ゼリー
おやつ	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	シャーベット	
栄養成分	★572 △21.2 ○29.8 ◆1.5	★544 △15.4 ○23.0 ◆1.5	★569 △22.8 ○18.0 ◆1.5	★527 △12.0 ○21.2 ◆1.5	★514 △15.5 ○15.4 ◆1.5	
日にち	8	9	10	11	12	13
献立	ぶたのしょうがやき ちくわとやさいのごまあえ みそしる ミニゼリー	☆とうふよせ にくじゃが みそしる なし	しおからあげ コールスローサラダ こめこめんスープ バナナ	あかうおのみそやき きりぼしだいこん すましじる オレンジ	マーボーなすどんぶり ほしポテト ちゅうかスープ パイン	☆チキンカレー やさいスープ ☆ミニゼリー
材料	豚肉、玉ねぎ、生巻、アスパラ もやし、人参、ちくわ、ごま、油 砂糖、油揚げ、にら、えのき みそ、かつお節、ゼリー	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) 人参、豚肉、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、グリルピーズ、豆腐、わかめ ねぎ、みそ、かつお節、梨	鶏肉、塩、にんにく、片栗粉、油 アスパラ、きゅうり、トマト、コーン ドレッシング、米粉、玉ねぎ、椎茸 パプリカ、パプリカ、オリーブオイル、バナナ	赤魚、みそ、砂糖、油 切干大根、油揚げ、しらたき 枝豆、人参、なると、玉ねぎ 小松菜、かつお節、オレンジ	なす、にら、鶏肉、玉ねぎ、人参 厚揚げ、生巻、にんにく、油、砂糖 みそ、片栗粉、オリーブオイル、ねぎ 椎茸、わかめ、中華だし、パプリカ	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ グリルピーズ、にんにく、生巻、油 ルウ、わかめ、小松菜、オリーブオイル ゼリー
おやつ	とうにゅう	☆こめこパン(卵・乳不使用) とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	☆ゼリー	
栄養成分	★522 △14.0 ○26.0 ◆1.4	★559 △18.2 ○22.8 ◆1.6	★540 △12.3 ○23.7 ◆1.3	★511 △15.0 ○22.4 ◆1.5	★526 △12.1 ○13.6 ◆1.4	
日にち	15	16	17	18	19	20
献立	けいろうのひ	☆おこめのハムフライ すきこんぶいため みそしる ☆ミニゼリー	とりのてりやき じゃことやさいのあえもの みそしる ミニゼリー	さけのごまみそやき マッシュイりきんぴら けんちんじる バナナ	★たんじょうかいメニュー ※ ごはんはいりません	きつねどんぶり ちゅうかスープ ☆ゼリー
材料		鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース すき昆布、しらたき、人参 砂糖、さつま揚げ、いんげん、ねぎ ほうれん草、しめじ、みそ、ゼリー ☆パプリカ(卵・乳・小麦不使用)	鶏肉、砂糖、醤油、ブロッコリー きゅうり、人参、ソース、ドレッシング ちりめんじゃこ、さつま芋、みそ 玉ねぎ、油揚げ、かつお節、ゼリー	鮭、ごま、みそ、砂糖、パプリカ ごぼう、人参、しらたき、ピーマン マッシュルーム、ごま、人参、厚揚げ 大根、椎茸、ねぎ、かつお節、バナナ	ご飯、豚肉、玉ねぎ、人参、椎茸 中華だし、パプリカ(卵・乳・小麦不使用) 春雨、油、鶏肉、きゅうり、ドレッシング わかめ、ねぎ、なると、ゼリー ☆メープルマフィン(卵・乳・小麦不使用)	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油揚げ 油、砂糖、グリルピーズ、ほうれん草 中華だし、ゼリー
おやつ		とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	とうにゅう	
栄養成分	★564 △18.1 ○19.2 ◆1.5	★509 △14.6 ○24.6 ◆1.5	★584 △21.0 ○24.6 ◆1.5	★592 △20.7 ○21.5 ◆1.4		
日にち	22	23	24	25	26	27
献立	☆とうふよせ やさいのカレーいため みそしる オレンジ	しゅうぶんのひ	☆にくどんぶり わかめのわふうサラダ みそしる バナナ	さばのみりんぼし ビーフンいため とんじる パイン	★うんどうかいメニュー ☆カツカレー チゲツリのスープ フルーツポンチ	うんどうかい
材料	豆腐寄せ(豆腐、魚肉、玉ねぎ、人参) キャベツ、人参、もやし、豚肉、にら 玉ねぎ、ソース、カレー粉、なす、わかめ 油揚げ、みそ、かつお節、オレンジ	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース 鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース 人参、きゅうり、もやし、人参、鶏肉 ごま、酢、砂糖、みそ、厚揚げ キャベツ、玉ねぎ、かつお節、パプリカ	鶏肉、玉ねぎ、人参、砂糖 グリルピーズ、わかめ、きゅうり、ソース もやし、かつお節、ごま油、ごま 酢、厚揚げ、なめこ、ねぎ、みそ、バナナ ☆こめこパン(卵・乳不使用)	さば、醤油、みりん、砂糖 ピーズ、玉ねぎ、人参、椎茸、豚肉 ピーマン、油、オリーブオイル、ごま油、ねぎ じゃが芋、ごぼう、みそ、パプリカ	カツ(鶏肉、じゃが芋、米粉)、油 豚肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、卵 グリルピーズ、チゲツリ菜、ねぎ、椎茸 中華だし、みかん、パプリカ、桃、ゼリー ☆アスパラマッシュルームソース ぶどうジュース	
おやつ	とうにゅう		とうにゅう	むぎちや		
栄養成分	★534 △16.4 ○21.1 ◆1.5	★578 △19.5 ○26.2 ◆1.6	★576 △23.1 ○20.9 ◆1.6	★536 △14.5 ○20.5 ◆1.5	★587 △20.1 ○16.6 ◆1.4	
日にち	29	30				
献立	みそだれやきにく きゅうりのナムル すましじる ミニゼリー	☆おこめのハムフライ パンパンジーサラダ みそしる パイン				
材料	豚肉、玉ねぎ、生巻、にんにく みそ、砂糖、アスパラ、きゅうり 人参、ソース、ごま油、なると、ねぎ 小松菜、かつお節、ゼリー	鶏肉、じゃが芋、米粉、油、ソース ソース、きゅうり、もやし、人参、鶏肉 ごま、酢、砂糖、みそ、厚揚げ キャベツ、玉ねぎ、かつお節、パプリカ				
おやつ	とうにゅう	とうにゅう				
栄養成分	★575 △20.9 ○25.1 ◆1.5	★578 △19.5 ○26.2 ◆1.6				
備考	※お弁当(白米)とはし、おしぼりを持たせて下さい。お子さんに合わせてご飯の量を調節して下さい。 ※はしとおしぼりは毎日洗って清潔にして持たせて下さい。 ※19日はお誕生日会です。お弁当(白米)はいりませんが、はしとおしぼりを忘れないで下さい。 ※栄養価の表示は、屋食+おやつ表記になっています。 ※ドレッシング、なると、さつま揚げ、ちくわ、ベーコン、カレー粉、加-粉、オリーブオイル、中華だしは卵・乳・小麦不使用のものを使用しています。 ※業者の都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。					

たんじょうかいメニュー

☆チャーハン(卵除く)
☆ハンバーグ
はるさめサラダ
わかめスープ
ゼリー

