

9月のメニュー



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 チーズ	えびカツ 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、チーズ	えび、たら、玉ねぎ、パン粉、油 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、カレー粉、バナナ	ウインナー(卵・乳不使用)、キャブ キャブ、豚肉、パプリカ、玉ねぎ パプリカ、生巻、砂糖、片栗粉、みそ 豆腐、もやし、にら、中華だし、ドレ	醤油焼き(さば、醤油、昆布、トマト) ひじき、厚揚げ、しらたき、人参 枝豆、砂糖、油、キャブ、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、グリンピース、油 生巻、卵、福神漬、ほうれん草 ベーコン、オリーブ、ゼリー	豆腐、豚肉、ねぎ、人参、生巻 ごま油、みそ、砂糖、片栗粉 麸、小松菜、みそ、かつお節 ゼリー
おやつ	ハーベスト ぎゅうにゅう	ほしたべよ ぎゅうにゅう	とうにゅうクッキー ぎゅうにゅう	ぱりんこ(しお) ショア	シャーベット	クッキー
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	ふたのしょうがやき ちくわとやさしいごまあえ みそしる ミニゼリー	ミニオムレツ 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 やさしいスープ チーズ
材料	豚肉、玉ねぎ、生巻、パプリカ 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	卵、オリーブ、砂糖、油、キャブ 人参、豚肉、玉ねぎ、しらたき じゃが芋、グリンピース、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 パプリカ、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、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、パプリカ(じゃが芋)、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 グリンピース、にんにく、生巻、油 ルウ、わかめ、小松菜、オリーブ チーズ
おやつ	アパマンゼンべい ぎゅうにゅう	スティックパン ぎゅうにゅう	ブリッ ぎゅうにゅう	ソフトゼンべい ぎゅうにゅう	ヨーグルト おせんべい	おせんべい
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	コロッケ すきこんぶいため みそしる チーズ	とりのてりやき じゃことやさしいあえもの みそしる ミニゼリー	さけのごまみそやき マッシュいりきんぴら 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 ヨーグルト
材料		じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、パン粉 卵、すき昆布、しらたき、人参 砂糖、さつまい、いんげん、ねぎ ほうれん草、しめじ、みそ、チーズ	鶏肉、砂糖、醤油、ブロッコリー きゅうり、人参、トマト、コーン ドレッシング、じゃが芋、さつまい、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 卵、中華だし、ぎょうざ(卵・乳不使用) 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	鶏肉、人参、糸こんにゃく、油揚げ 油、砂糖、グリンピース、ほうれん草 中華だし、ヨーグルト
おやつ		ホットケーキ ぎゅうにゅう	ぱりんこ(青のり) ぎゅうにゅう	パンダクッキー ぎゅうにゅう	ミニロール(国産手作り) ぎゅうにゅう	クッキー
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	ポテトオムレツ やさしいカレーいため みそしる オレンジ	しょうぶのひ	おやこどんぶり 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 ビーフいため とんじる パイン	★うんどうかいおうえんメニュー カツカレー カラダのスープ フルーツポンチ	うんどうかい
材料	卵、じゃが芋、玉ねぎ、チーズ、パプリカ キャブ、人参、もやし、豚肉、にら 玉ねぎ、トマト、カレー粉、なす、わかめ 油揚げ、みそ、かつお節、オレンジ		鶏肉、卵、玉ねぎ、人参、砂糖 グリンピース、わかめ、きゅうり、トマト 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	さば、醤油、みりん、砂糖 ピーマン、玉ねぎ、人参、椎茸、豚肉 ピーマン、油、オリーブ、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 グリンピース、カラダの菜、ねぎ、椎茸 中華だし、みかん、パプリカ、桃、ゼリー	
おやつ	えびせんべい ぎゅうにゅう		☆あげパン ぎゅうにゅう	ぼたぼたやき むぎぢゃ	えらぶおやつ ぶどうジュース	
栄養成分	★534 △16.4 ○21.1 ◆1.5		★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	あじフライ 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、ブロッコリー、きゅうり 人参、トマト、ごま油、なると、ねぎ 小松菜、かつお節、ゼリー	アジ、青のり、パン粉、米粉、油 ライス、きゅうり、もやし、人参、鶏肉 ごま、酢、砂糖、みそ、厚揚げ キャブ、玉ねぎ、かつお節、パプリカ				
おやつ	コロ ぎゅうにゅう	オランダゼンべい ぎゅうにゅう				
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、おしほ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。 ※はしとおしほ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、はしとおしほりを忘れないで下さい。 ※栄養価の表示は、昼食+おやつの表記になっています。 ※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。食物アレルギーにはその都度対応いたします。					

たんじょうかいメニュー

チャーハン
ぎょうざ
はるさめサラダ
わかめスープ
ゼリー

