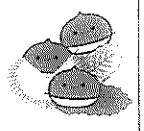
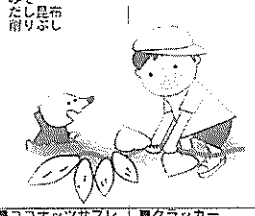
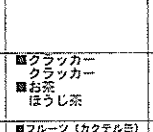
# ★　9月　ひよこ・かえで　献立表　★

| | 1 火 | 2 水 | 3 木 | 4 金 | 5 土 | 7 月 | 8 火 | 9 水 | 10 木 | 11 金 | 12 土 | 14 月 | 15 火 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ロールパン<br>丸ロール<br>■鶏肉のトマト煮<br>とりにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー<br>トマト缶<br>ブイヨン<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>キャノーラ油<br>■ビーフンサラダ<br>ビーフン<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお<br>■スープ<br>コーン<br>たまねぎ<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう | ■ごはん<br>米<br>■白身魚の唐揚げ<br>ホキ<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>土生姜<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>■さつま芋の煮物<br>さつまいも<br>にんじん<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■みそしる<br>とうふ<br>えのき<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■五目うどん<br>うどん<br>とりにく<br>りょうり酒<br>しめじ<br>はくさい<br>にんじん<br>だし昆布<br>削りぶし<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■金平ごぼう<br>ごぼう<br>にんじん<br>ごま油<br>濃口しょうゆ<br>とうがらし白<br>  | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■大根サラダ<br>大根いちょう<br>コーン<br>えだまめ<br>穀物酢<br>さとう<br>濃口しょうゆ | ■鶏のすき焼き風丼<br>米<br>とりにく<br>たまねぎ<br>糸こんにゃく<br>にんじん<br>青ねぎ<br>キャノーラ油<br>りょうり酒<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■ほうれん草の和えもの<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>■ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の生姜炒め<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>しょうが<br>キャノーラ油<br>■小松菜の和え物<br>こまつな<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>わかめ<br>たまねぎ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br> | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉のマヨネーズ焼き<br>とりにく<br>りょうり酒<br>しお<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ缶<br>マヨネーズ<br>キャノーラ油<br>■ブロッコリーのツナ和え<br>ブロッコリー<br>ツナ水煮<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>■スープ<br>コーン<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう | ■たきこみごはん<br>米<br>しめじ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>りょうり酒<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■カレイの煮付け<br>からすかれい<br>しょうが<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>りょうり酒<br>■オクラの胡麻和え<br>オクラ<br>にんじん<br>白ごま<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>とうふ<br>だいこん<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■やきそば<br>小麦中華めん<br>ぶたにく<br>きゃべつ<br>もやし<br>にんじん<br>ピーマン<br>中濃ソース<br>キャノーラ油<br>かつおぶし<br>■具だくさん味噌汁<br>さつまいも<br>だいこん<br>にんじん<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>  | ■カレーピラフ<br>米<br>ウインナー<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>しお<br>カレー粉<br>ブイヨン<br>こしょう<br>■マカロニサラダ<br>マカロニ<br>きゅうり<br>にんじん<br>マヨネーズ<br>こしょう | ■中華丼<br>米<br>ぶたにく<br>はくさい<br>たまねぎ<br>えだまめ<br>しいたけ<br>かまぼこ<br>キャノーラ油<br>濃口しょうゆ<br>とりがらスープ<br>しお<br>こしょう<br>かたくり粉<br>■インゲンの中華和え<br>さやいんげん<br>にんじん<br>ごま油<br>穀物酢<br>濃口しょうゆ<br>■中華スープ<br>たまねぎ<br>わかめ<br>とりがらスープ<br>淡口しょうゆ<br>こしょう | ■ごはん<br>米<br>■鯖の生姜煮<br>さば<br>りょうり酒<br>濃口しょうゆ<br>土生姜<br>さとう<br>みりん風<br>■がんも煮<br>がんもどき<br>にんじん<br>おくら<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>りょうり酒<br>■みそしる<br>にんじん<br>ふ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ロールパン<br>丸ロール<br>■チキンチャップ<br>とりにく<br>りょうり酒<br>たまねぎ<br>マッシュルーム缶<br>ケチャップ<br>とんかつソース<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>キャノーラ油<br>■ジャーマンポテト<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>ウインナー<br>キャノーラ油<br>しお<br>ブイヨン<br>■スープ<br>コーン<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう |
| 10時 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■昆布<br>おしゃぶり昆布<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■レーズン<br>干しぶどう<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■抹茶クッキー<br>こめ粉<br>抹茶缶<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■マシュマロサンド<br>クラッカー<br>マシュマロ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■焼きおにぎり<br>米<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>りょうり酒<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（なし）<br>なし<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■マカロニきなこ<br>マカロニ<br>きな粉<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■黒糖トースト<br>食パン<br>黒さとう<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココアクッキー<br>こめ粉<br>ココア<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ゆかりおにぎり<br>米<br>ゆかり<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（もも缶）<br>もも缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■クラッカージャムサンド<br>クラッカー<br>いちごジャム<br>■牛乳<br>牛乳 | ■コーンフレークの洋風おこし<br>コーンフレーク<br>マシュマロ<br>マーガリン<br>■牛乳<br>牛乳 |

| | 16 水 | 17 木 | 18 金 | 19 土 | 21 月 | 22 火 | 23 水 | 24 木 | 25 金 | 26 土 | 28 月 | 29 火 | 30 水 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ■ごはん<br>米<br>■牛肉と玉ねぎの甘辛煮<br>ぎゅうにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>さとう<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■キャベツのツナ和え<br>きゃべつ<br>にんじん<br>ツナ水煮<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■わかめうどん<br>うどん<br>とりにく<br>わかめ<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし<br>しお<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■大豆の種煮<br>だいず水煮<br>ひじき<br>こんにゃく<br>にんじん<br>キヌサヤ<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>みりん風<br>削りぶし | ■ポークカレー<br>米<br>ぶたにく<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャノーラ油<br>カレールウ<br>ブイヨン<br>■スパゲティサラダ<br>スパゲティ<br>にんじん<br>きゅうり<br>マヨネーズ<br>しお | ■鶏そぼろ丼<br>米<br>鶏ひき肉<br>しょうが<br>さとう<br>濃口しょうゆ<br>コーン<br>キャノーラ油<br>しお<br>ほうれんそう<br>キャノーラ油<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>■インゲンの和え物<br>さやいんげん<br>にんじん<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | 敬老の日 | 秋分の日 | ■ごはん<br>米<br>■豚肉の甘辛炒め<br>ぶたにく<br>りょうり酒<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりんりょうり酒<br>キャノーラ油<br>■ひじき煮<br>ひじき<br>にんじん<br>だいず水煮<br>グリーンピース<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>削りぶし<br>■みそしる<br>みそ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ミートスパゲティ<br>スパゲティ<br>キャノーラ油<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマトケチャップ<br>さとう<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう<br>キャノーラ油<br>パセリ缶<br>■ミニポトフ<br>だいこん<br>ブロッコリー<br>にんじん<br>ウインナー<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう | ■ハヤシライス<br>米<br>牛バラ<br>たまねぎ<br>しめじ<br>キャノーラ油<br>ハヤシルウ<br>ケチャップ<br>かたくり粉<br>■キャベツサラダ<br>きゃべつ<br>コーン<br>マヨネーズ<br>  | ■豚丼<br>米<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>青ねぎ<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりんりょうり酒<br>だし昆布<br>■オクラのお和え物<br>オクラ<br>にんじん<br>みりん風<br>濃口しょうゆ<br>■みそしる<br>ふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鮭の塩焼き<br>さけ<br>りょうり酒<br>しお<br>キャノーラ油<br>■高野豆腐の煮物<br>高野どうふ<br>にんじん<br>きぬさや<br>削りぶし<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>■みそしる<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>青ねぎ<br>みそ<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■鶏肉の味噌炒め<br>とりにく<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>赤ピーマン<br>りょうり酒<br>赤味噌<br>濃口しょうゆ<br>さとう<br>みりん風<br>キャノーラ油<br>■春雨の酢の物<br>はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>穀物酢<br>さとう<br>淡口しょうゆ<br>■すまし汁<br>とうふ<br>わかめ<br>青ねぎ<br>淡口しょうゆ<br>しお<br>だし昆布<br>削りぶし | ■ごはん<br>米<br>■トンカツ<br>豚ヘレ<br>しお<br>だいずフレーク<br>かたくり粉<br>キャノーラ油<br>ケチャップ<br>■ブロッコリーのサラダ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>ツナ水煮<br>マヨネーズ<br>こしょう<br>■スープ<br>コーン<br>にんじん<br>ブイヨン<br>しお<br>こしょう<br> |
| 10時 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■昆布<br>おしゃぶり昆布<br>■お茶<br>ほうじ茶 | | | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■昆布<br>おしゃぶり昆布<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■クラッカー<br>クラッカー<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■お茶<br>ほうじ茶 |
| 3時 | ■お麩のラスク<br>ふ<br>マーガリン<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きのこおにぎり<br>米<br>にんじん<br>しめじ<br>まいたけ<br>まえのき<br>エリンギ<br>あぶらあげ<br>淡口しょうゆ<br>みりん風<br>りょうり酒<br>だし昆布<br>削りぶし<br>■塩おにぎり<br>米<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■フルーツ（みかん缶）<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■源氏パイ<br>源氏パイ<br>■牛乳<br>牛乳 | | | ■おはぎ<br>モチ米<br>米<br>つぶあん<br>きな粉<br>さとう<br>しお<br>■お茶<br>ほうじ茶 | ■ポップコーン<br>ポップコーンの素<br>キャノーラ油<br>しお<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（カクテル缶）<br>ミックスフルーツ缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■ココナッツサブレ<br>ココナッツサブレ<br>■牛乳<br>牛乳 | ■フルーツ（みかん缶）<br>みかん缶<br>■牛乳<br>牛乳 | ■りんごきんとん<br>さつまいも<br>りんご<br>さとう<br>レモン果汁<br>■牛乳<br>牛乳 | ■きなこクッキー<br>こめ粉<br>きな粉<br>ベーキングパウダー<br>マーガリン<br>キャノーラ油<br>さとう<br>■牛乳<br>牛乳 |