

令和 8年 9月の予定献立表

日	曜	献立名		主要材料	熱量 kcal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩 g
1	火	ホットドッグ ビーフンソテー ぶどうゼリー	コーンスープ ツナサラダ 牛乳	コッペパン ウイナー ケチャップ コーン しいたけ にんじん 卵 葉ねぎ コンソメ 片栗粉 ビーフン キャベツ たまねぎ ビーマン パプリカ 豚肉 大豆油 中華だし オイスターソース パプリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 穀物酢 ぶどうゼリー 牛乳	505	18.4	15.1	2.3
2	水	ちゃんぽんめん 厚焼き玉子 スイートポテト	かにサラダ 牛乳	中華めん 豚肉 もやし キャベツ にんじん きぬさや なんと とうもろこし 白ねぎ えび いか 白湯スープ 卵 豚肉 たまねぎ にんじん しいたけ かにかま きゅうり レタス パプリカ 穀物酢 さつまいも 生クリーム バター 牛乳	563	21.7	15.8	2.4
3	木	エビピラフ ポークビーンズ バナナケーキ	コーンスープ にんじんレタス和え 牛乳	精白米 えび ベーコン たまねぎ にんじん コーン コンソメ バター コーン しいたけ 卵 葉ねぎ コンソメ 片栗粉 じゃがいも だいず 豚肉 たまねぎ パプリカ オリーブ油 ケチャップ ウスターソース レタス にんじん ごま 穀物酢 バナナ ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳	531	16.9	13.7	1.8
4	金	さくらごはん ささみフライ キャベツ千切り ビスコ	みそ汁 根菜ラタトゥイユ フルーツジュース	精白米 だいこん わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 ささみ 薄力粉 卵 パン粉 大豆油 キャベツ れんこん ごぼう にんじん ベーコン ツナ にんにく トマト缶 オリーブ油 コンソメ ビスコ フルーツジュース	519	17.7	9.7	2.4
7	月	大豆ときのこカレー スクランブルエッグ 梨	やさいスープ 春雨の和え物 ラブミー	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん 豚肉 だいず いんげん しめじ マッシュルーム スキムミルク カレールウ コーン ハム じゃがいも コンソメ 卵 チーズ 牛乳 ケチャップ 春雨 トマト きゅうり 穀物酢 ごま油 梨 乳酸菌飲料	531	16.3	10.9	1.8
8	火	ごはん 納豆 かぼちゃクロquette カルシウムウエハース	おでん ブロッコリーおかか和え のむコアコア	精白米 納豆 だいこん にんじん ちくわ こんにゃく 昆布 和風だし かぼちゃ じゃがいも たまねぎ にんじん ツナ パン粉 大豆油 ブロッコリー かつお節 カルシウムウエハース ヨーグルトドリンク	494	15.2	11.7	1.4
9	水	わかめごはん 肉じゃが スイートポテト	みそ汁 ほうれん草ごま和え ラブミー	精白米 わかめ もやし にんじん 葉ねぎ 油揚げ 和風だし 味噌 じゃがいも たまねぎ しらす いんげん 豚肉 ほうれん草 キャベツ にんじん ごま さつまいも 生クリーム バター 乳酸菌飲料	493	13.2	7.1	1.6
10	木	ごはん 酢鶏 牛乳寒	中華スープ 粉ふきいも フルーツジュース	精白米 にんじん しいたけ えのき たまねぎ ハム 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油 鶏肉 しょうが 片栗粉 大豆油 ビーマン にんじん しいたけ たまねぎ ケチャップ 穀物酢 中華だし ごま油 じゃがいも 牛乳 寒天 みかん フルーツジュース	525	14	11.6	1.7
11	金	あんかけうどん スティックやさい ぶどう	チヂミ ウイナーソテー のむコアコア	うどん 白ねぎ にんじん えのき チンゲン菜 ちくわ 鶏肉 油揚げ 卵 和風だし 片栗粉 薄力粉 片栗粉 卵 中華だし いか にら にんじん ちくわ ポン酢 ごま油 だいこん にんじん きゅうり マヨネーズ ウイナー ぶどう ヨーグルトドリンク	491	19.8	16.1	2.3
14	月	ひじきごはん さば塩焼き カルシウムせんべい	みそ汁 マカロニサラダ 牛乳	精白米 にんじん ひじき こんにゃく 油揚げ グリンピース 大豆油 和風だし もやし わかめ 葉ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ さば マカロニ レタス きゅうり ハム コーン マヨネーズ カルシウムせんべい 牛乳	502	19.2	16.8	1.8
15	火	食パン イチゴジャム ツナポテトマヨ焼き バナナ	カレーシチュー 野菜付け合わせ ミニトマト 牛乳	食パン イチゴジャム たまねぎ 鶏肉 にんじん じゃがいも カレールウ スキムミルク 薄力粉 バター 牛乳 コンソメ ツナ たまねぎ じゃがいも コーン ツナ マヨネーズ 卵 牛乳 チーズ きゅうり レタス ミニトマト バナナ 牛乳	586	18.4	24.5	2.2
16	水	牛丼 ひじきサラダ やさいゼリー	すまし汁 いもじゃこあえ フルーツジュース	精白米 和牛肉 たまねぎ しらす しいたけ とうふ ほうれんそう 和風だし パプリカ きゅうり レタス ツナ 穀物酢 大豆油 じゃがいも しらす あおのり やさいゼリー フルーツジュース	490	19	16.5	1.6
17	木	そばろごはん かみかみサラダ ロールケーキ	春雨スープ ふかしいも 牛乳	精白米 卵 鶏挽肉 大豆油 春雨 わかめ 卵 コンソメ だいこん にんじん きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ さつまいも ロールケーキ 牛乳	587	18.3	23.5	1.4
18	金	ごはん 味のり 魚照り焼き ちんすこう	豚汁 ほうれん草ナムル アシドミルク	精白米 味のり 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ とうふ 味噌 和風だし ごま油 白身魚 しょうが 片栗粉 ほうれん草 もやし にんじん ごま油 穀物酢 薄力粉 大豆油 ヨーグルトドリンク	492	16.7	14.9	1.3
24	木	ハヤシライス にんじんオムレツ 源氏パイ	きのこスープ 昆布と大豆サラダ フルーツジュース	精白米 じゃがいも たまねぎ にんじん 和牛肉 ハヤシル スキムミルク ハヤシル しめじ えのき たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 卵 にんじん ブロッコリー たまねぎ 牛乳 チーズ オリーブ油 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま パイ フルーツジュース	580	14.4	20.8	2.1
25	金	五目やきそば 人参レタス和え カボチャケーキ	コンソメスープ ゆで卵 牛乳	中華めん えび いか 豚肉 白ねぎ きゃべつ にんじん 中華だし ごま油 オイスターソース じゃがいも たまねぎ にんじん コーン ハム コンソメ にんじん レタス ごま 大豆油 穀物酢 卵 かぼちゃ ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳	492	19	15.8	1.9
28	月	ごはん さば竜田揚げ ハッピーターン	みそ汁 ゴボウサラダ のむコアコア	精白米 とうふ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 味噌 さば しょうが 片栗粉 大豆油 ごぼう にんじん ハム きゅうり ごま マヨネーズ 揚げせんべい 飲むコアコア	521	17	19.7	1.6
29	火	ごはん 肉団子甘酢だれ りんごケーキ	みそ汁 シーフードサラダ アシドミルク	精白米 だいこん わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 豚肉 ごぼう たまねぎ 卵 パン粉 スキムミルク パプリカ きゅうり レタス かにかま えび いか 大豆油 穀物酢 りんご ホットケーキ粉 卵 牛乳 バター ヨーグルトドリンク	551	19.5	16.9	1.4
30	水	ごはん タンダーリーチキン スイートポテト	豚汁 ブロッコリーサラダ 牛乳	精白米 だいこん しいたけ しめじ ねぎ 豚肉 こんにゃく みそ 鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 にんにく 大豆油 ブロッコリー にんじん きゅうり コーン マヨネーズ ごま さつまいも 生クリーム バター 牛乳	526	19	16.7	1.5



🌕 9月25日は十五夜(中秋の名月)です 🌕

十五夜に月見団子を備える風習は、江戸時代から定着したと言われています。米の粉で作った月のような丸いだんごを供え、農作物の収穫に感謝し、次の年の豊作を祈願しました。

🍠 今月の食育はスイートポテトを作ります！(2日、9日、30日) 🍠