

9月使用食品

日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える		日	献立名	黄の仲間、熱や力の元になる		赤の仲間、血や肉になる		緑の仲間、体の調子を整える		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
1 日月	ぎゅうにゅう	こしひかり	こむぎこ	ごまあぶら	ごま	なると	さば	ツナ	ぎゅうにゅう	ひじき	ごまつな	にんじん	だいこん	しいたけ	ねぎ	
	ごはん	しらたまこ	さとう			みそ							きりぼし	だいこん	コーン	
	ずいとしる															
	さばのみそに ストックサラダ															
2 日火	ぎゅうにゅう	こしひかり	はるさめ	あぶら	ごま	ベーコン	とり	にく	ぎゅうにゅう	きわかめ	ごまつな	にんじん	はくさい	ねぎ	しいたけ	
	ごはん	かたくり	こ	ごまあぶら		ぶた	にく	みそ			ピーマン		たまねぎ	もやし		
	はるさめスープ	パンこ											キャベツ	コーン		
	あげしゅうまい あますあん きわかめのサラダ												しょうが			
3 日水	ぎゅうにゅう	ナン	じゃがいも	あぶら	カレー	ルー	ぶた	にく	だいたい	ず	ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん	ピーマン	にんにく	
	ナン	ソーダ	ゼリー	バター									トマト	パセリ		
	キーマカレー															
	じゃがチーズ ソーダゼリー															
4 日木	ぎゅうにゅう	こしひかり	かたくり	ごまあぶら	あぶら	とり	にく	とうふ	ぎゅうにゅう		ごまつな	にんじん	ねぎ	しいたけ	しょうが	
	ごはん	さとう		ごま		たまご	かれい	ハム					きりぼし	だいこん		
	ちゅうかたまごスープ												きゅうり	コーン		
	かれいのやくみソース かけ きりぼしだいこんサラダ															
5 日金	ぎゅうにゅう	こめ	パン	じゃがいも	あぶら	ベーコン	とり	にく	みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	トマト	パセリ	にんにく	
	よこわりこめまるパン															
	なつやさいのミネストローネ	こむぎこ	パンこ													
	チキンカツ コーンサラダ															
8 日月	ぎゅうにゅう	こしひかり	こむぎこ	ごまあぶら	ごま	とうふ	さめ	かつお	ぶし	ぎゅうにゅう	チーズ	にんじん	ごまつな	だいこん	ねぎ	
	ごはん	パンこ		あぶら												
	けんちん															
	さめのごまあげ チーズいりおひたし															
9 日火	ぎゅうにゅう	こしひかり	パンこ	ごまあぶら	ごま	とうふ	あぶら	あげ	ぎゅうにゅう	しおこんぶ	ごまつな	にんじん	なす	えのきたけ	ねぎ	
	ごはん	さとう	かたくり			みそ	ぶた	にく					しいたけ	しょうが	コーン	
	なすのみそしる					だいず							キャベツ			
	きつかしゅうまい だいたいとキャベツのしおこんぶあえ															
10 日水	ぎゅうにゅう	こしひかり	いもち	ごま	あぶら	あげ	みそ	ぎゅうにゅう		しおこんぶ	ごまつな	にんじん	だいこん	しいたけ	ねぎ	
	ごはん	さとう	かたくり			あつ	あげ	ぶた	にく				たまねぎ	キャベツ	きゅうり	
	おじゃが	だんご	じる										しょうが			
	あつあげの	にく	みそ	かけ ふうみづけ												
11 日木	ぎゅうにゅう	こしひかり	ワンタン	あぶら	ごま	あぶら	ごま	ぶた	にく	とり	にく	ぎゅうにゅう	にんじん	にら	にんにく	
	ごはん	かたくり	こ	ごま												
	ワンタンスープ															
	とり	にく	のチリソース いとりのちゅうかあえ													
12 日金	ぎゅうにゅう	お	おむぎ	めん	あぶら	カレー	ルー	ぶた	にく	あぶら	あげ	たら	ぎゅうにゅう	にんじん	ほうれんそう	
	お	おむぎ	めん	かたくり	こ	ごま										
	カレー	なん	ぼん	じる												
	しろ	み	ざ	かな	の	てん	ぶら もやしのおひたし									
16 日火	ぎゅうにゅう	こしひかり	さとう	あぶら	ごま	あつ	あげ	みそ	さけ	ぎゅうにゅう	わかめ	ごまつな	にんじん	いんげん	えのきたけ	
	ごはん	じゃがいも				ぶた	にく									
	あつ	あげ	のみ	しる												
	さ	け	の	さい	き	よう	やき じゃがいもの	きん	びら							
17 日水	ぎゅうにゅう	こしひかり	さとう	あぶら		とうふ	ぶた	にく	ぎゅうにゅう	もずく	チンゲンサイ	にんじん	えのきたけ	しょうが	にんにく	
	もずく	スープ														
	タコ	ライス	の	ぐ	(タ)	コミート										
	タコ	ライス	の	ぐ	(ゆ)	で	やさい									
18 日木	ぎゅうにゅう	こしひかり	マカロニ	あぶら		とり	にく	ぶた	にく	ぎゅうにゅう		かぼちゃ	にんじん	にんにく	たまねぎ	
	ごはん	さとう	こめ													
	かぼ	ち	ゃ	の	コン	ソ	メ	ス	ー	プ		ほう	れん	そう	ト	
	ハン	バー	グ	の	ラ	タ	ウ	イ	ユ	ソ	ー	ス	ピー	マン	ご	
19 日金	ぎゅうにゅう	パン	さとう	じゃがいも	あぶら	ホ	ワ	イ	トル	ク	きな	こ	とり	にく	ぎゅうにゅう	わかめ
	き	な	こ	あげ	パン											
	とう	にゅう	ス	ー	プ											
	ミ	ー	ト	ポ	ー	ル										
22 日月	ぎゅうにゅう	こしひかり	パンこ	あぶら	ごま	とうふ	あぶら	あげ	みそ	ぶた	にく	かつ	お	ぶし	にんじん	
	ごはん	こむぎこ														
	な	め	こ	のみ	しる											
	メン	チ	カツ おかあえ													
24 日水	ぎゅうにゅう	こしひかり	さとう	あぶら	ごま	とり	にく	あつ	あげ	みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	ごまつな	だいこん	
	ごはん	パンこ	こむぎこ													
	と	り	ご	も	く	じる										
	かつ	お	フ	ラ	イ	ご	ま	み	そ	だ	れ ゆかりあえ					
25 日木	ぎゅうにゅう	こしひかり	じゃがいも	あぶら		ぶた	にく	あつ	あげ	みそ	ぎゅうにゅう		にんじん	いんげん	たまねぎ	
	ごはん	あぶら	さ	とう												
	お	ぶ	じ	ゃ	が あつ	あ	げ	と	な	す	の	み	そ	い	た	
	た	く	あ	ん	ガ	レ	マ	ヨ	サ	ラ	ダ					
26 日金	ぎゅうにゅう	ソフト	めん	オ	リ	ー	プ	オ	イ	ル	い	か	え	び	あ	
	ソフト	めん														
	シー	フ	ー	ド	ク	リ	ー	ム	ソ	ー	ス					
	や	さ	い	の	ソ	デー										
29 日月	ぎゅうにゅう	こしひかり	さとう	あぶら	ごま	とうふ	み	そ	ツナ	たまご	ぎゅうにゅう		ごまつな	にんじん	たまねぎ	
	ごはん	こむぎこ														
	とう	ふ	のみ	しる												
	た	ま	ご	い	り	ツ	な	そ	ぼ	ろ	ど	ん ココア	む	し	パ	
30 日火	ぎゅうにゅう	こしひかり	じゃがいも	あぶら	ごま	ぶた	にく	とう	ふ	ぎゅうにゅう		にんじん	ごまつな	だいこん	ごぼう	
	ごはん	かたくり	こ	きつ	まい	も	さ	とう								
	と	ん	じ	る												
	き	つ	ま	い	も	と	だ	い	ず	の	あ	げ	に のり	ず	あ	