

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	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC
1火	牛乳	こしひかり	ごまあぶら ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん
	ご飯	すいとん さとう		ほっけ ツナ	ひじき	にんじん	しいたけ
	ずいとう汁						ねぎ
	ほっけのカレー焼き						きりぼしだいこん
	ストックサラダ						コーン
2水	牛乳	こしひかり	あぶら ごま	あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
	ご飯	かたくりこ さとう	ごまあぶら	とりこ	わかめ のり	こまつな	えのきたけ
	わかめスープ						ねぎ
	ヤンニョムチキン						にんにく キャベツ
	韓国風サラダ						きゅうり
3木	牛乳	こしひかり さとう	ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	はくさい
	キムタクご飯			あぶらあげ みそ	ヨーグルト	にんじん	キムチ
	かぼちゃのみそ汁			あつあげ かつおぶし		ほうれんそう	えのきたけ
	厚揚げの薬味ソースかけ						しょうが キャベツ
	キャベツのおかか和え						もやし
4金	牛乳	こめこパン	あぶら	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト	たまねぎ
	黒糖米粉コッペパン	じゃがいも		ぶたにく だいず	チーズ	にんじん	レタス
	レタスとたまごのスープ	かたくりこ さとう		ツナ			にんにく なす
	なすのミートグラタン						えだまめ キャベツ
	枝豆サラダ						きゅうり コーン
7月	牛乳	こしひかり	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん
	ご飯	じゃがいも さとう		あぶらあげ	あおのり	こまつな	はくさい
	豆乳汁	しらたき		みそ とうにゅう			もやし
	さんまの蒲焼き	かたくりこ		さんま			
	ゆかり和え						
8火	牛乳	こしひかり	ごまあぶら	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	なめこ
	ご飯	さとう かたくりこ	あぶら ごま	だいず みそ ハム		にんじん	たまねぎ
	なめこの中華スープ					ピーマン	にんにく
	マーボーなす丼					にんじん	にんにく
	糸瓜の中華あえ					にら	しょうが
9水	牛乳	こしひかり	ごまあぶら ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ
	ぶどうゼリー	じゃがいも		ぶたにく とうふ		こまつな	たまねぎ
	パンこ さとう	パンこ		かまぼこ			しいたけ
	じゃがいものみそ汁	かたくりこ					しょうが
	菊花しゅうまい	しゅうまいの皮					
10木	牛乳	こしひかり	ノンエッグマヨネーズ	とうふ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
	ご飯	パンこ さとう	あぶら ごま	とりこ	もずく	にんじん	えのきたけ
	もずくスープ						コーン
	鮭のコーンマヨ焼き						ごぼう
	ごぼうとチキンのサラダ						きゅうり
11金	牛乳	大麦めん	カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが
	大麦めん	かたくりこ	あぶら ごま	あぶらあげ	あおのり	ほうれんそう	しいたけ
	カレー南蛮汁	じゃがいも		だいず	あげちりめん のり		ねぎ
	のり塩ポテトビーンズ						きりぼしだいこん
	磯香和え						キャベツ
14月	牛乳	こしひかり	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく
	ご飯	ワンタン さとう	ごまあぶら	とりこ		にんじん	たまねぎ
	ワンタンスープ			みそ			もやし
	鶏肉のスタミナ焼き						しょうが
	切干大根サラダ						きゅうり
15火	牛乳	こしひかり	ごま	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな	だいこん
	ご飯	いもち さとう		さば	わかめ	にんじん	しいたけ
	おじゃが団子汁			みそ ツナ			ねぎ
	さばのみそ煮						しょうが
	わかめとツナの和え物						キャベツ