



9月献立表



日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			3時
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	
2	月	ご飯 豆腐チャンプル キャベツとコーンのサラダ 味噌汁	豆腐・豚肉 あげ	人参・玉ねぎ・チンゲンサイ キャベツ・コーン オクラ	米	心のラスク
3	火	ご飯 太刀魚の塩焼き 納豆和え 味噌汁 チーズ	太刀魚 ひきわり納豆 チーズ	小松菜・白菜・人参 南瓜・干しいたけ	米	
4	水	ご飯 鶏肉と野菜のケチャップ炒め もやしのツナ和え コンソメスープ	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ・人参・ピーマン もやし・きゅうり・コーン ほうれん草・しめじ	米	きな粉クッキー
5	木	わかめラーメン さつまいもサラダ 果物	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・干わかめ 人参・きゅうり りんご	ラーメン さつまいも	
6	金	ご飯 照り焼きチキン 干切煮 味噌汁	鶏肉 あげ 豆腐	干切り大根・人参・インゲン ねぎ	米	青のりポテト
7	土	ツナピラフ コンソメスープ ヨーグルト	ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・干わかめ	米	
9	月	三色丼 ひじき煮 味噌汁	玉子・豚ミンチ 大豆・あげ	玉ねぎ・しょうが・小松菜 ひじき・人参 大根・しめじ	米	チーズ蒸しパン
10	火	ご飯 あかうおの煮付け ピーマン炒め 味噌汁	赤魚	しょうが 玉ねぎ・人参・インゲン キャベツ・ねぎ	米 ピーマン	
11	水	ご飯 鶏の煮物 キャベツのごま和え 味噌汁 チーズ	鶏肉 豆腐 チーズ	にんにく キャベツ・ほうれん草・人参 干わかめ	米	パンナコッタ
12	木	ご飯 厚揚げと豚肉の炒め オクラのおかか和え すまし汁	厚揚げ・豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・インゲン オクラ・コーン 白菜・えのきだけ	米	
13	金	ロールパン 秋野菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ 果物	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・しめじ・人参・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・コーン 梨	パン さつまいも	チヂミ
14	土	焼きうどん 果物（バナナ）	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参 バナナ	うどん	
17	火	☆お誕生日会・お月見☆ ミートスパゲティ スマイルポテト 貝たくさんスープ お月見ゼリー	合ミンチ	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト缶 ほうれん草・キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン お月見デザート	スパゲッティ スマイルポテト	ゆかりおにぎり
18	水	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 チーズ	鶏肉 高野豆腐 チーズ	人参・インゲン 小松菜・干しいたけ	米	シュガートースト
19	木	ご飯 マーボー豆腐 ハンサンスー 玉子スープ	豆腐・豚ミンチ 玉子	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・人参・コーン ねぎ	米 はるさめ	
20	金	ご飯 白身魚の揚げ煮 ごぼうとじゃがいものきんぴら 味噌汁	たら ちくわ	ごぼう・人参 白菜・干わかめ	米 じゃがいも	かぼちゃプリン
21	土	野菜あんかけ丼 味噌汁 ゼリー	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ ねぎ グレープゼリー	米 切り麩	
24	火	五目チャーハン 白菜のツナ和え 中華スープ チーズ	豚肉 ツナ缶 チーズ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・ねぎ 白菜・インゲン 干わかめ・もやし	米	コーンケーキ
25	水	ロールパン さばのケチャップ焼き かぼちゃとお豆のサラダ コンソメスープ	サバ 大豆	南瓜・きゅうり 小松菜・人参	パン	りんごゼリー
26	木	ご飯 肉豆腐 きゅうりの酢の物 味噌汁	豚肉・豆腐 ちくわ あげ	白菜・人参 きゅうり・もやし オクラ	米	
27	金	カレーライス 野菜サラダ バナナヨーグルト	鶏肉 ツナ缶 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン バナナ	米・じゃがいも	ジャムサンド
30	月	ご飯 豚肉のバーベキューソテー スパゲティサラダ かき玉汁	豚肉 玉子	玉ねぎ・インゲン ほうれん草・コーン・人参 干わかめ	米 スパゲッティ	黒糖ちんすこう