

## 9月 献立表

2022年 9月

日付	献立名		日付	献立名	
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)		昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)
1 木	ごはん 魚のレモン醤油焼き じゃが芋とブロッコリーのソテー 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) ぶどう	○スティック胡瓜 ◎牛乳(昼おやつ) ◎ミックスごまめ	15 木	ひじきとじゃこの混ぜごはん 白身魚ときのこの中華蒸し チンゲン菜とハムのソテー 春雨と野菜のスープ オレンジ	○クッキー ◎牛乳(昼おやつ) ◎さつまいもとりんご のケーキ
2 金	ごはん 親子丼 ちくわの磯辺揚げ 枝豆 バナナ	○たまごボーロ ◎牛乳(昼おやつ) ◎昆布 ◎チーズ	16 金	ごはん 鶏肉の梅照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき) ぶどう	○みかん缶詰 ◎牛乳(昼おやつ) ◎梨 ◎チーズ
3 土	コッペパン 豆腐のミートグラタン 春雨スープ すいか	○ビスコ ◎牛乳(昼おやつ) ◎かりんとう ◎煮干し	17 土	コッペパン ツナマカロニグラタン トマトスープ すいか	○せんべい ◎ヨーグルト ◎コーンフレーク
5 月	ごはん 鮭のじゃが芋のマヨネーズ焼き ひじきの白和え ベーコンと白菜のスープ ぶどう	○ビスケット ◎ヨーグルト ◎コーンフレーク	20 火	ごはん 魚のカレームニエル コールスローサラダ たまねぎとわかめのすまし汁 ぶどう	○ゆで卵 ◎牛乳(昼おやつ) ◎バナナの米粉蒸し パン
6 火	ごはん 春雨と豆腐のそぼろ炒め かぼちゃのチーズ焼き コンソメスープ バナナ(45g)	○クッキー ◎牛乳(昼おやつ) ◎ホットケーキ	21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ 小松菜とパプリカのサラダ 味噌汁(さつまいも・油揚げ・わかめ) プチトマト	○パインの缶詰め ◎牛乳(昼おやつ) ◎あべかわマカロニ
7 水	ごはん 夏野菜キッシュ 春雨の和え物 わかめスープ 枝豆	○にんじんスティック ◎牛乳(昼おやつ) ◎きな粉ビーンズ	22 木	ごはん 中華丼 焼きビーフン 枝豆 バナナ	○煮干し ◎かき氷 ◎ウエハース
8 木	ごはん タンドリーチキン 彩りサラダ ミネストローネ プチトマト	○みかん缶詰 ◎牛乳(昼おやつ) ◎みたらしだんご	24 土	ロールパン レバーミートソーススパゲッティ ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ すいか	○ふかし芋 ◎牛乳(昼おやつ) ◎せんべい
9 金	ごはん さばのおろし煮 五目ひじき チーズ 豆腐の中華スープ	○ゼリー ○昆布 ◎牛乳(昼おやつ) ◎煮干し	26 月	ごはん 豚肉の生姜焼き キャロットサラダ ゆで卵 じゃがいもとたまねぎの味噌汁	○たまごボーロ ◎牛乳(昼おやつ) ◎プリン
10 土	ロールパン 大豆と野菜のかき揚げ わかめうどん すいか	○せんべい ◎牛乳(昼おやつ) ◎ウエハース	27 火	ごはん 赤魚の味噌焼き ごぼうサラダ かぼちゃとキャベツのスープ 枝豆	○ゆで卵 ◎牛乳(昼おやつ) ◎野菜スコーン
12 月	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のナムル風 トマトと野菜のスープ ぶどう	○ももの缶詰 ◎牛乳(昼おやつ) ◎プリン	28 水	ごはん ひじき入り卵焼き ジャーマンポテト 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん) バナナ	○にんじんスティック ◎牛乳(昼おやつ) ◎高野豆腐のラスク
13 火	ごはん もくもぐバーグ かぼちゃサラダ マカロニスープ(ほうれん草・じゃがいも・たまねぎ・にんじん) プチトマト	○昆布 ○チーズ ◎牛乳(昼おやつ) ◎さつまいももち ◎スイートポテト	29 木	ごはん なす入りチキンカレー かぼちゃサラダ ゆで卵 ぶどう	○ももの缶詰 ◎牛乳(昼おやつ) ◎煮豆
14 水	ごはん 夏野菜カレー マカロニサラダ バナナ	○ビスケット ◎オレンジジュース ◎クッキー ◎煮干し	30 金	ごはん 魚のコーンマヨ焼き きゅうりとえのき茸の中華和え お麩とわかめの味噌汁(さといも) プチトマト	○スティック胡瓜 ◎牛乳(昼おやつ) ◎大豆おやき