

# 献立表

2021年09月

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 水	豚肉サラダ、ひじき豆、豆腐のすまし汁、ごはん	米、○ホットケーキミックス、砂糖、油	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、大豆(ゆで)、○バター、油揚げ、◎ヨーグルト	にんじん、キャベツ、○バナナ、きゅうり、ひじき、カットわかめ	◎ヨーグルト、○牛乳、○バナナソフトクッキー
02 木	手作りさつま揚げ、キャベツのゆかりあえ、じゃが芋きんぴら、花切り大根みそ汁、ごはん	米、じゃがいも、○蒸しカステラミックス粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、白身魚すり身、豆みそ、卵、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、○いちごジャム、切り干しだいこん、ピーマン、カットわかめ、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○いちご蒸しパン
03 金	シウマイ風蒸し団子、キャベツのごま和え、もやしナムル、春雨スープ、ごはん	米、○マカロニ、はるさめ、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、ハム、○きな粉、すりごま、ごま、◎牛乳	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、しょうが、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○マカロニきな粉あえ
04 土	肉じゃが、ツナサラダ、バナナ、ごはん	米、じゃがいも、コールスロードレッシング、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○塩せんべい
06 月	チリコンカン、切り干し大根のサラダ、オレンジ、ごはん	○じゃがいも、米、○油、砂糖、油、ごま油	○牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、ハム、◎牛乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマトジュース缶、トマトピューレ、きゅうり、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○フレンチポテト
07 火	サーモンの揚げ煮、ごぼうサラダ、すまし汁、バナナ、ごはん	米、○食パン、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、ハム、すりごま、サーモン、◎ヨーグルト	バナナ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○いちごジャム、カットわかめ	◎ヨーグルト、○牛乳、○ジャムサンド
08 水	鶏肉照り焼き、茹でキャベツ、マカロニサラダ、青菜のみそ汁、ごはん	米、マカロニ、コールスロードレッシング	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ水煮缶、豆みそ、油揚げ、◎牛乳	キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、カットわかめ、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○プリン
09 木	さわらの煮付け、かぼちゃのサラダ、素麺汁、ごはん	米、○蒸しカステラミックス粉、干し手延そうめん・手延ひやむぎ、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、○豆乳、ハム、さわら、◎牛乳	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○豆乳蒸しパン
10 金	肉コロッケ、茹でキャベツ、ひじき煮物、花切り大根みそ汁、ごはん	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、○スティックパン	○牛乳、豚ひき肉、豆みそ、卵、油揚げ、◎ヨーグルト	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ひじき、カットわかめ	◎ヨーグルト、○牛乳、○スティックパン
11 土	マーボー豆腐、中華サラダ、バナナ、ごはん	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆みそ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○牛乳、○シリアル
13 月	スパイシーから揚げ、キャベツのおかか和え、金平ごぼう、すまし汁、ごはん	米、○黒砂糖、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ごま、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが、にんにく、◎バナナ	◎未満児牛乳、◎バナナ、○牛乳、○かりんとう
14 火	サーモンのマヨチーズ焼、ミネストローネ、バナナ、ごはん	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	ウインナー、とろけるチーズ、○飲むヨーグルト、サーモン、◎牛乳	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、にんにく、◎オレンジ	◎未満児牛乳、◎オレンジ、○飲むヨーグルト、○クッキー