



		献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ①は皮濃縮	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
日付	曜日			熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	月	中華スープ 鶏肉のバーベキューソース 切り干し大根のサラダ	284,2(350,1) 15,4(13,3) 6,6(6,0) 39,6(50,0) 2,2(1,6)	米、ショートタイプマロニー ノンエッグマヨネーズ ◎アンパンマンソフトせんべい ○α米わかめ	ベーコン、鶏肉、ロースハム	もやし、玉ねぎ、人参 白ねぎ、とうもろこし、きゅうり 切り干し大根、キャベツ	お茶 せんべい	お茶 ♥アルファ米おにぎり (わかめ)	防災の日 
2	火	野菜のトマト煮 白身魚フライ もやしのナムル	345,6(406,0) 16,6(14,1) 17,6(13,1) 34,6(52,8) 1,2(1,0)	米、白ごま、ごま油、油 ○ぼんごめバー、じゃがいも	鶏肉、白身魚フライ、○牛乳	玉ねぎ、人参、トマト いんげん、もやし、きゅうり とうもろこし、◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 ぼんごめバー	
3	水	麻婆豆腐 シュウマイ きゅうりの中華漬け	284,6(308,6) 12,7(10,8) 13,4(9,2) 26,0(47,9) 1,7(1,1)	米、ごま油、油、片栗粉	豚ひき肉、絹豆腐、○豆乳 ◎ハイ！チーズ、味噌	玉ねぎ、人参、干ししいたけ 白ねぎ、きゅうり、○バナナ ○パイ、○桃、○みかん	お茶 チーズ	お茶 ♥豆乳寒入り フルーツボンチ	
4	木	ポークカレー ポイルウインナー キャベツとパインのサラダ	417,2(439,7) 16,2(12,7) 24,6(16,0) 38,5(68,0) 3,1(2,1)	米、じゃがいも、油 ○ホットケーキ粉	豚肉、シャウエッセン、◎プリン ○ロースハム、○ピザ用チーズ	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマトビュレ、キャベツ、 パイン、きゅうり ○とうもろこし	お茶 プリン	お茶 ♥コーンパンケーキ	
5	金	なめこの味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 小松菜のおかかあえ	303,6(330,0) 17,6(13,3) 13,6(10,2) 29,6(48,5) 2,1(1,4)	米、油、◎マンナウエファー ○ぼたぼた焼き、片栗粉	絹豆腐、鶏肉、○牛乳 煮干し(だし用)、糸かつお節 味噌、干しわかめ	生姜、なめこ、 白ねぎ、こまつな、もやし 人参	お茶 ウエハース	牛乳 せんべい	
8	月	ジュリアンヌスープ 鶏肉のさっぱり煮 春雨のサラダ	305,1(385,9) 12,1(11,2) 17,2(15,0) 23,2(50,2) 2,2(1,5)	米、はるさめ、○クラッカー ノンエッグマヨネーズ	鶏肉、ベーコン、ロースハム ○飲むヨーグルト、○昆布	玉ねぎ、人参、きゅうり ◎バナナ、生姜	お茶 くだもの	飲むヨーグルト クラッカー 昆布	
9	火	けんちん汁 坊ちゃんカボチャクロック ほうれん草と人参の磯香あえ	258,1(327,1) 13,2(11,9) 11,5(6,8) 27,6(52,4) 1,2(0,9)	米、ごま油、油、○片栗粉 ◎ぱりぱりパンキン、○三温糖	鶏肉、絹豆腐、うすあげ かつお節(だし用) 坊ちゃんカボチャクロック きざみのり、○牛乳、○きな粉	人参、ごぼう、白ねぎ、 ほうれん草、もやし	お茶 せんべい	お茶 ♥牛乳もち	
10	水	大豆のケチャップ煮 オムレツ キャベツゆかりあえ	283,2(334,0) 12,1(11,7) 11,2(6,3) 32,6(54,2) 1,6(1,1)	米、油、三温糖、○ばりんこ ◎マンナビスケット、じゃがいも	ゆで大豆、豚ひき肉、牛ひき肉 ハートプレーンオムレツ	玉ねぎ、人参、パセリ粉 トマトビュレ、キャベツ きゅうり、もやし、ゆかり	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
11	木	さつま汁 厚揚げの煮たの はりはり漬け	333,6(391,0) 16,7(13,5) 14,7(10,5) 38,4(64,4) 1,7(1,1)	米、さつまいも、三温糖 白ごま、◎中半月、○ジャム	厚揚げ、○脱脂粉乳、刻み昆布 かつお節(だし用)、うすあげ 煮干し(だし用)	玉ねぎ、人参、白ねぎ 切り干し大根、きゅうり	お茶 おかき	お茶 ♥ヨーグルト	おばあちゃん味の日
12	金	ワンタンスープ ささみカツ ホイコーロー風炒め物	278,2(334,1) 15,6(13,4) 10,4(7,5) 32,7(55,1) 1,7(1,2)	米、ワンタンの皮、油、○こしあん ◎ひとくちしょうゆせん ○三温糖	ポテトとお米のささみカツ、豚肉 味噌	人参、玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、キャベツ、ピーマン	お茶 せんべい	お茶 ♥手作り水ようかん	
16	火	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309,2(309,8) 12,7(13,9) 16,3(15,6) 1,2(0,9) 2,2(1,5)	米、三温糖、マカロニ、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、米 ◎星たべよ、○パイシート	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん、○りんご	お茶 せんべい	お茶 ♥手作りアップルパイ	本堂参拝
17	水	具だくさん味噌汁 チキンナゲット 梅サラダ	285,7(391,2) 14,2(12,7) 7,6(7,2) 44,6(73,1) 1,7(1,2)	米、油、三温糖 ◎ミニアスバラガスビスケット ○フレンジクレープ(みかん)	絹豆腐、うすあげ チキンナゲット、味噌 かつお節(だし用)、糸かつお節	人参、しめじ、玉ねぎ、白ねぎ 切り干し大根、きゅうり、梅肉	お茶 ビスケット	お茶 クレープ	
18	木	すまし汁 鯖の味噌煮 牛肉とごぼうの甘辛炒め	412,6(345,2) 15,6(14,1) 10,6(6,4) 65,7(61,9) 1,4(0,9)	米、三温糖、○小麦粉	絹豆腐、国産鯖の味噌煮、牛肉 昆布(だし用)、○牛乳 かつお節(だし用)、○バター ○たまご、干しわかめ	えのき、白ねぎ 生姜、ごぼう、人参、玉ねぎ しらたき、○梨	ジュース	お茶 ♥梨のクラフティ	世界の味の日
19	金	ミネストローネスープ 肉団子 れんこんサラダ	291,2(336,5) 12,6(10,8) 13,3(9,7) 33,6(53,7) 1,5(1,2)	米、じゃがいも、油、白ごま ◎元気あまからせん ノンエッグマヨネーズ	うす味だれ肉団子(和風) ○牛乳、シャウエッセン	玉ねぎ、人参、セロリー トマトビュレ、れんこん きゅうり、人参、とうもろこし ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 せんべい	
22	月	米粉ポタージュ カラガレイ照り焼き きゅうりとわかめの酢の物	389,6(401,2) 13,6(11,7) 17,6(12,2) 41,4(63,3) 1,2(1,1)	米、上新粉、油、バター ◎ソフトな塩せん ○アンパンマン揚げせん	鶏肉、カラガレイの照り焼き ○まめびよ(ココア)、牛乳 生クリーム、	玉ねぎ、人参、とうもろこし きゅうり、みかん缶 パセリ粉	お茶 せんべい	豆乳 揚げあられ	
24	水	なすのみそ汁 ソースヒレカツ 大根サラダ	297,2(368,7) 15,1(13,1) 16,7(13,6) 20,7(47,9) 1,2(1,2)	米、油、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ○カレーパン	ヒレカツ、絹豆腐、味噌 煮干し(だし用)、ロースハム	なす、玉ねぎ、人参 白ねぎ、大根、きゅうり ◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ★カレーパン	
25	木	かき玉汁 きのこのメンチカツ ピーマンと野菜のソテー	316,2(384,7) 19,6(15,8) 9,1(6,2) 41,6(64,4) 1,6(1,2)	米、油、片栗粉、ビーフン ◎ミニひじきあられ ○さつまいも	卵、きのこのメンチカツ ベーコン、○牛乳 かつお節(だし用)	玉ねぎ、白ねぎ、人参 しめじ、ピーマン	お茶 あられ	牛乳 ♥ふかし芋	
26	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597,2(482,8) 18,7(13,11) 21,6(14,73) 51,9(73,7) 2,1(1,8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 梨、オレンジ ◎飲む野菜と果実ピーチ	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会
29	月	豚汁 厚焼きたまご ひじきと大豆の炒り煮	297,2(366,4) 18,4(15,1) 15,2(12,4) 24,6(51,0) 2,1(1,4)	米、油、三温糖 ◎アンパンマン幼児用ビスケット ○ハッピーターン	豚肉、うすあげ、厚焼きたまご ゆで大豆、竹輪、○牛乳、味噌 ○煮干し、ひじき いわし(煮干し)	人参、大根、白ねぎ しらたき、いんげん	お茶 ビスケット	牛乳 せんべい 煮干し	
30	火	ワカメスープ 照り焼きチキン キャベツのサラダ ぶどうゼリー	482,2(396,1) 11,6(9,2) 12,6(9,9) 75,2(70,5) 1,4(1,0)	米、ノンエッグマヨネーズ ○コーンフレーク	照り焼きチキン、ロースハム ○脱脂粉乳、干しわかめ	玉ねぎ、とうもろこし、白ねぎ キャベツ、人参、きゅうり ぶどうゼリー、◎バナナ ○ジャム	お茶 くだもの	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	

ごはんのいらない日・・・26日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

9月は手作り弁当の日はありません。