



# 9月献立表



社会福祉法人 みつき福祉会  
みつき中央保育園

	献立名	材料名	おやつ
1 (月)	なすと豚肉丼 ごぼうサラダ スープ りんご	米・豚肉・なす・人参・玉葱・黄ピーマン・おろしにんにく・おろし生姜・油・塩・こしょう・鶏がらスープの素・ケチャップ・ウスターーソース・片栗粉 ごぼう・きゅうり・人参・酢・醤油・砂糖・ごま油 キャベツ・えのき・大根・コーン・鶏がらスープの素	りんご リツツ カルピスチーズケーキ (クリームチーズ・生クリーム・カルピス・コーンスター・チ・卵・リツツ・無塩バター)
2 (火)	冷やしうどん ゆかり和え 野菜の天ぷら オレンジ	うどん・豚肉・玉葱・おろし生姜・醤油・みりん・砂糖・めんつゆ・大根・葱・天かす きゅうり・キャベツ・オクラ・しらす・ゆかり 南瓜・さつま芋・米粉・揚げ油・塩	オレンジ おせんべい 高菜おにぎり (米・高菜漬け・かつお節・ごま)
3 (水)	ごはん 鮭のごま焼き 甘酢和え 味噌汁 バナナ	米 鮭・砂糖・酒・みりん・醤油・いりごま・黒いりごま 小松菜・ちくわ・人参・ツナ・薄口・酢・砂糖 油揚げ・さつま芋・しめじ・みつば・味噌	バナナ クラッカー 抹茶小倉蒸しパン (ホットケーキミックス・豆乳・あずき缶・油・抹茶)
4 (木)	ごはん 鶏肉の香り味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁 りんご	米 鶏肉・味噌・砂糖・みりん・酒・ごま油 ひじき・油揚げ・人参・みりん・酒・砂糖・醤油 椎茸・たけのこ・玉葱・葱・薄口・塩	りんご リツツ さつまいもクッキー (小麦粉・砂糖・無塩バター・さつま芋)
5 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 ナムル スープ バナナ	米 豚肉・油・おろしにんにく・人参・青梗菜・たけのこ・椎茸・豆腐・醤油・砂糖・片栗粉・中華だしの素 きゅうり・もやし・すりごま・酢・砂糖・薄口・ごま油 ニラ・玉葱・しめじ・コーン・中華だしの素	バナナ シガーフライ 紅茶ボーロ (小麦粉・無塩バター・砂糖・油・紅茶)
6 (土)	豚しぐれごはん 味噌汁 オレンジ	米 豚肉・玉葱・もみのり・おろし生姜・醤油・砂糖・油 鶏肉・里芋・大根・人参・みつば・油・味噌	オレンジ クラッcker おやつパン
8 (月)	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ りんご	米 豚挽肉・豆腐・玉葱・人参・干し椎茸・ニラ・おろし生姜・おろしにんにく・味噌・醤油・酒・甜面醤・砂糖・ごま油・片栗粉 きゅうり・ひじき・コーン・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油・すりごま 鶏肉・舞茸・春雨・青梗菜・油・中華だしの素	りんご おせんべい マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖・塩)
9 (火)	ごはん 大豆ハンバーグ 和え物 味噌汁 バナナ	米 豚挽肉・大豆・玉葱・パン粉・塩・こしょう・ケチャップ キャベツ・もやし・ツナ・人参・砂糖・醤油 かぼちゃ・ごぼう・油揚げ・カットわかめ・味噌	バナナ クラッcker ピザせんべい (餃子の皮・コーン・ハム・ケチャップ・ピザ用チーズ)
10 (水)	ごはん 鶏肉の醤油マヨ焼き 煮浸し 味噌汁 オレンジ	米 鶏肉・マヨネーズ・醤油 ほうれん草・油揚げ・切干大根・醤油・みりん・酒 人参・椎茸・じゅが芋・葱・味噌	オレンジ リツツ お好み揚げ (豆腐・豚挽肉・小麦粉・キャベツ・かつお節・塩・青のり・揚げ油・お好みソース)
11 (木)	鮭ごはん 鶏の竜田揚げ しらす和え のっつい汁 梨	米・鮭・しそ・塩・塩こんぶ 鶏肉・生姜・醤油・酒・みりん・片栗粉・揚げ油 きゅうり・もやし・人参・しらす干し・醤油・砂糖 鶏肉・里芋・大根・人参・白葱・薄口・塩・片栗粉	梨 ピスケット くるくるココアパイ (パイシート・グラニュー糖・ココア)
12 (金)	ごはん 鰯の梅照り焼き 和え物 味噌汁 バナナ	米 鰯・おろし生姜・酒・みりん・砂糖・醤油・梅干し 大根・キャベツ・コーン・ハム・酢・砂糖・薄口・油 豆腐・玉葱・なめこ・みつば・味噌	バナナ シガーフライ 南瓜マフィン (ホットケーキミックス・牛乳・砂糖・南瓜・油・レモン果汁)
13 (土)	野菜あんかけ丼 味噌汁 オレンジ	米・豚肉・人参・白菜・玉葱・青梗菜・椎茸・砂糖・みりん・薄口・醤油・酒・油・片栗粉 しめじ・キャベツ・油揚げ・葱・味噌	オレンジ クラッcker おやつパン
15 (月)		敬老の日	

	献立名	材料名	おやつ
16 (火)	ごはん 甘酢チキン もみのり和え 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・片栗粉・揚げ油・酢・砂糖・醤油・みりん 白菜・人参・コーン・もみのり・醤油 厚揚げ・大根・ほうれん草・味噌	リツツ さつま芋あん団子 (白玉粉・絹ごし豆腐・さつま芋・砂糖・塩・豆乳) バナナ
17 (水)	たけのこごはん かれいのもみじ焼き おかか和え 味噌汁 梨	米・たけのこ・人参・みつば・油揚げ・酒・みりん・砂糖・薄口・醤油・昆布 かれい・人参・マヨネーズ・酒・塩・こしょう もやし・切干大根・きゅうり・醤油・かつお節 キャベツ・人参・さつま芋・葱・味噌	シガーフライ パインショートブレッド (パイン缶・無塩バター・小麦粉・砂糖) 梨
18 (木)	ごはん 豚肉のスタミナ炒め なめたけ和え 五目汁 バナナ	米 豚肉・玉葱・もやし・椎茸・キャベツ・おろし生姜・おろしにんにく・油・砂糖・醤油・みりん・酒・油 小松菜・人参・切干大根・なめたけ・醤油 鶏肉・大根・ごぼう・油揚げ・みつば・油・味噌	ビスケット レモンラスク (食パン・レモン汁・バター・グラニュー糖) バナナ
19 (金)	梅塩ラーメン サラダ チーズ りんご	中華麺・鶏むね肉・キャベツ・葱・しそ・人参・もやし・梅干し・酒・鶏がら・ごま油 大根・きゅうり・コーン・薄口・砂糖・酢・かつお節・ごま油 スティックチーズ	おせんべい 塩こんぶおにぎり (米・塩こんぶ・もみのり) りんご
20 (土)	きんぴらごはん 味噌汁 オレンジ	米・鶏肉・ごま油・ごぼう・人参・醤油・みりん 椎茸・玉葱・里芋・葱・味噌	ビスケット おやつパン オレンジ
22 (月)	ごはん 鶏肉の塩麹焼き 和え物 豚汁 梨	米 鶏肉・塩麹・おろし生姜・おろしにんにく・酒・砂糖 キャベツ・もやし・しめじ・醤油・砂糖 豚肉・豆腐・ごぼう・人参・大根・里芋・しらたき・白葱・油・味噌	クラッカー オールドファッショն (ホットケーキミックス・油・豆乳・砂糖・揚げ油) 梨
23 (火)		 秋分の日 	
24 (水)	ハヤシライス ポパイソテー のりじゃが バナナ	米・豚肉・人参・コーン・玉葱・ハヤシルウ・油 ほうれん草・ツナ・しめじ・バター・塩・こしょう じゃが芋・塩・青のり・油	ビスケット ヨーグルト バナナ
25 (木)	ごはん オーロラレバー サラダ スープ オレンジ	米 鶏レバー・片栗粉・揚げ油・マヨネーズ・ケチャップ きゅうり・大根・もやし・酢・砂糖・薄口・油 鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・青梗菜・油・鶏がらスープの素	リツツ クラッカーサンド (クラッカー・ブルーベリージャム) オレンジ
26 (金)	ごはん ニラ玉 バンサンスー 中華スープ バナナ	米 卵・玉葱・ニラ・干し椎茸・豚挽肉・塩・醤油・砂糖・中華だしの素・片栗粉 春雨・きゅうり・人参・ツナ・酢・砂糖・醤油・ごま油 豆腐・白菜・えのき・葱・中華だしの素	おせんべい もちもち抹茶パン (白玉粉・砂糖・豆乳・抹茶・油) バナナ
27 (土)	カレーピラフ スープ オレンジ	米・豚挽肉・ミックスベジタブル・塩・こしょう・鶏がらスープの素・カレー粉 人参・玉葱・しめじ・キャベツ・鶏がらスープの素	シガーフライ おやつパン オレンジ
29 (月)	ごはん 鶏肉とさつま芋の 甘辛炒め 切干大根の煮物 味噌汁 バナナ	米 鶏肉・塩・片栗粉・揚げ油・さつま芋・醤油・砂糖・マヨネーズ 切干大根・人参・油揚げ・みりん・薄口・醤油・砂糖 えのき・大根・ごぼう・葱・味噌	ビスケット 焼きりんご (りんご・バター・グラニュー糖) バナナ
30 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 納豆和え すまし汁 オレンジ	米 鯖・生姜・酒・みりん・醤油・砂糖・味噌 納豆・ほうれん草・白菜・人参・もみのり・醤油 ちくわ・玉葱・椎茸・みつば・塩・薄口	クラッcker おやつ焼きそば (焼きそば麺・豚バラ・人参・玉葱・キャベツ・焼きそばソース・油) オレンジ

★ 緑色の下線のメニューは玄関にレシピがありますので、参考にしてみて下さいね。

天候等の理由により、一部献立がかわる場合がありますので、あらかじめご了承下さい