

8日・・・誕生日会

22日・・・☆新メニュー☆



9月 給食献立表



社会福祉法人ひとまる会

日付	献立	熟と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
9/1 (金)	ごはん	米				オレン ジ	バナナブレッド
	和風オムレツ	じゃがいも	卵 ベーコン 牛乳	ひじき 玉ねぎ ねぎ	醤油 みりん		バナナ 薄力粉 ベーキングパウダー
	ほうれん草とツナのソテー		ツナ	ほうれん草 もやし	醤油 みりん		バター(乳) きび糖 卵
	なめこのみそ汁		豆腐	なめこ 切干大根	みそ		牛乳
9/2 (土)	ごはん	米				バナ ナ	市販のパン/キャンディチーズ
	カレイの幽庵焼き		カレイ	ゆず果汁	酒 醤油 みりん きび糖		アップルデニッシュ(小麦・乳・卵 チーズ(乳))
	かぼちゃの煮物			かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん		
	薄揚げのすまし汁		薄揚げ	えのき ねぎ	醤油 みりん		牛乳
9/4 (月)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ッ	ミルクスコーン
	豚肉のオイスターソース炒め		豚肉	玉ねぎ しいたけ キャベツ	オイスターソース 酒 醤油 きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー
	春雨サラダ	春雨		きゅうり 人参	醤油 みりん		バター(乳) きび糖 卵
	ニラのスープ		卵	ニラ エリンギ	中華味		牛乳
9/5 (火)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	トマトペンネ
	サンマの塩焼き		サンマ		酒 塩		ペンネ(小麦) トマト缶
	ほうれん草のお浸し			ほうれん草 切干大根 もやし	醤油 みりん		玉ねぎ ベーコン きび糖
	白菜のみそ汁		豆腐	白菜 ねぎ	みそ		オイスターソース コンソメ
9/6 (水)	カレーライス	じゃがいも カレールウ(小麦)	牛肉	人参 玉ねぎ		オレン ジ	サバの混ぜご飯
	オクラのサラダ			オクラ わかめ きゅうり	醤油 みりん		米 サバ ねぎ
	キャベツのマリネ	オリーブオイル		キャベツ コーン パプリカ	酢 醤油 きび糖		ごま 醤油 みりん
							しょうが 酒
9/7 (木)	ごはん	米				巨 峰	グレープゼリー
	サケのみそチーズ焼き		サケ チーズ(乳)		酒 醤油 みりん みそ		ぶどうジュース きび糖
	冬瓜の煮物			冬瓜 人参 しいたけ	醤油 みりん		ゼラチン バイン缶
	かきたま汁		卵	三つ葉 わかめ	醤油 みりん		牛乳
9/8 (金) 誕生日会	チャーハン	米	ハム	ねぎ パプリカ	中華味	ブ チ ゼ リ ー	ココアシフォンケーキ
	エビフライ/ポテトフライ	油 薄力粉(小麦) 薄力粉 / じゃがいも	エビ		塩		薄力粉 ベーキングパウダー
	人参しりしり		ツナ	人参 もやし	醤油 みりん		油 生クリーム(乳) 卵 牛乳
	コーンスープ			コーン クリームコーン缶	中華味		グラニュー糖
9/9 (土)	ごはん	米				フグ ル レ ー ツ ッ	チーズドッグ
	プリの甘辛焼き		プリ		酒 醤油 みりん		ロールパン(小麦)
	わかめの和え物			わかめ きゅうり 人参	醤油 みりん		ケチャップ ウィンナー
	小松菜のすまし汁			小松菜 えのき ねぎ	醤油 みりん		チーズ(乳)
9/11 (月)	ごはん	米				バナ ナ	パウンドケーキ
	豚肉と茄子の甘辛炒め		豚肉	なす 玉ねぎ しょうが	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 ベーキングパウダー
	ピーマンともやしの炒め物		かつお節	ピーマン もやし	醤油 みりん		卵 きび糖 バター(乳)
	わかめのみそ汁		卵 豆腐	わかめ	みそ		牛乳
9/12 (火)	ごはん					オレン ジ	スティックパイ
	カレイの竜田揚げ	油 片栗粉	カレイ		酒 醤油 みりん		パイ生地(小麦)
	切干大根の煮物		ちくわ 薄揚げ	切干大根	醤油 みりん		グラニュー糖
	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜 玉ねぎ コーン	ガラスープの素		メープルシロップ
9/13 (水)	パン	ハニ-ロールパン(小麦・乳)				ピ オ ー ネ	オムライスごはん
	スプーンクロック	オリーブオイル じゃがいも 薄力粉(小麦)	合挽肉	かぼちゃ 玉ねぎ	酒 コンソメ 塩		米 卵 玉ねぎ ケチャップ
	大豆サラダ	マヨドレッシング	大豆	人参 きゅうり ひじき			ハム コンソメ
	トマトのスープ			トマト缶 ブロッコリー パセリ	コンソメ		牛乳
9/14 (木)	ごはん	米				パイ ナ ッ プ ル	焼きそば
	サバのみそ煮		サバ	しょうが	酒 みそ 醤油 みりん		中華麺(小麦) もやし
	ブロッコリーの炒め物			ブロッコリー パプリカ コーン	醤油 みりん		キャベツ お好みソース
	しめじのすまし汁		薄揚げ	白菜 しめじ	醤油 みりん		牛乳
9/15 (金)	ごはん	米				バナ ナ	ジャムクッキー
	鶏肉とさつまいもの煮物	さつまいも	鶏肉	玉ねぎ	酒 醤油 みりん きび糖		薄力粉 片栗粉
	きゅうりのナムル	ごま油		きゅうり もやし わかめ	醤油 みりん		マーマレードジャム 油
	豆腐のみそ汁		豆腐	えのき ねぎ	みそ		レモン果汁 きび糖

日付	献立	熱と力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	フルーツ	おやつ
9/16 (土)	ごはん	米				オレンジ	フルーツサンド
	サケのにんにく醤油焼き		サケ	にんにく	酒 醤油 みりん		食パン(小麦) みかん缶 生クリーム きび糖
	チンゲン菜の和え物			チンゲン菜 人参 コーン	醤油 みりん		
	麩のすまし汁	麩(小麦)		なめこ わかめ	醤油 みりん		牛乳
9/18 (月)	 敬老の日						
9/19 (火)	醤油ラーメン	中華種(小麦) ごま油	ハム	キャベツ もやし	ガラスープの素 醤油	バナナ	そばろ納豆ごはん
	豆腐のサラダ	すりごま	豆腐	オクラ コーン	醤油 みりん		米 豚挽き肉 納豆 卵 醤油 きび糖 みりん
	南瓜煮			南瓜 玉ねぎ グリンピース	醤油 みりん		牛乳
9/20 (水)	ごはん	米				梨	いちごジャムヨーグルト/市販のお菓子
	カレイの煮付け		カレイ		酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト(乳) いちごジャム
	さつまいもの炒め物	さつまいも こんにゃく		人参	醤油 みりん		星食べよ
	キャベツのすまし汁		卵	キャベツ ねぎ	醤油 みりん		お茶
9/21 (木)	ごはん	米				オレンジ	メープルシュガーパン
	酢鶏	油 片栗粉	鶏肉	玉ねぎ 人参 ビーマン	酢 ケチャップ 中華味 醤油 豆味噌		強力粉 薄力粉 きび糖 塩 バター(乳) 牛乳 ドライイースト メープルシロップ グラニュー糖
	もやしの中華サラダ	ごま油		もやし わかめ きゅうり	醤油 みりん		
	ほうれん草のスープ			ほうれん草 コーン えのき	中華味		ヤクルト(乳)
9/22 (金) 新メニュー	☆手こね寿司	米	卵 ツナ	人参 しいたけ 絹さや のり	醤油 みりん きび糖 酢	バナナ	たご焼き風
	大豆煮		大豆 薄揚げ	切干大根	醤油 みりん		たご焼き粉(小麦) ちくわ キャベツ 天かす(小麦) お好みソース マヨドレッシング 油 卵
	なすのみそ汁			わかめ なす ねぎ	みそ		牛乳
9/23 (土)	 秋分の日						
9/25 (月)	ごはん	米				オレンジ	チーズ蒸しパン
	ミートローフ	パン粉(小麦) 薄力粉	合挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ	酒 ケチャップ		薄力粉 クリームチーズ(乳) 卵 きび糖 サラダ油 ベーキングパウダー
	ブロッコリーときのこのソテー			ブロッコリー エリンギ しめじ	醤油 みりん		牛乳
	かぼちゃのスープ			かぼちゃ グリンピース パセリ	コンソメ		
9/26 (火)	ごはん	米				フグ ル ト ツ	抹茶マフィン
	サンマの磯辺フライ	油 薄力粉 パン粉(小麦)	サンマ	青のり	酒 醤油 みりん		薄力粉 抹茶 ベーキングパウダー バター(乳) きび糖 卵 豆乳
	れんこんのきんぴら	しらたき		れんこん 人参	醤油 みりん		牛乳
	切干大根のみそ汁			切干大根 しいたけ ねぎ	みそ		
9/27 (水)	パン	ロールパン(小麦・乳)				パイ ナ ツ ッ プ ル	のりじゃこごはん
	ボークケチャップ		豚肉	玉ねぎ エリンギ	酢 ケチャップ お好みソース きび糖		米 しらす 青のり ごま 醤油 みりん
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦) マヨドレッシング	ハム	きゅうり コーン			牛乳
	レタスのスープ			レタス パプリカ パセリ	コンソメ		
9/28 (木)	ごはん	米				梨	スイートポテトケーキ
	サケのしょうが焼き		サケ	しょうが	酒 醤油 みりん		さつまいも 牛乳 卵 バター(乳) きび糖 薄力粉 ベーキングパウダー バニラエッセンス
	じゃがいもとツナのソテー	じゃがいも	ツナ	人参	醤油 みりん		牛乳
	なめこのみそ汁		卵	なめこ 三つ葉	みそ		
9/29 (金)	ごはん	米				バナナ	ヨーグルト/市販のお菓子
	鶏肉の照り焼き		鶏肉		酒 醤油 みりん きび糖		ヨーグルト(乳) いりこ
	もやしの胡麻和え	ごま		もやし きゅうり 人参	醤油 みりん		お茶
	わかめのみそ汁		豆腐	わかめ ねぎ	醤油 みりん		
9/30 (土)	ごはん	米				オレンジ	コーンごはん
	カレイのごま焼き	ごま	カレイ	ゆず果汁	酒 醤油 みりん きび糖		米 コーン 塩麴
	コールスローサラダ			コーン キャベツ きゅうり	醤油 みりん		
	えのきのスープ			えのき ほうれん草	ガラスープの素		牛乳