



令和4年 9月予定献立表



日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
1	木	ゆで豚のマリネ	ごはん	ごま抜き	BookdeLunch 「ほしじたいけ ほしぼあたけ」
		人参シリシリ			
		きのこ村の味噌汁			
		果物(りんご)			
PM	おやつ	♪洋風おこし 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	せんべい 麦茶			
2	金	丸ごと南瓜のスコップコロッケ	ごはん	チーズ抜き	SDGsメニュー
		納豆和え			
		ビーフンと卵のスープ			
		果物(バナナ)			
PM	おやつ	溶けないアイス風デザート		ゼリー	
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
3	土	コロッケ	ごはん		
		厚焼き玉子			
		野菜炒め			
		バナナ			
PM	おやつ	ビスケット 麦茶			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
5	月	和風オムレツ	ごはん	煮魚	のりの佃煮は、 手作りなので添 加物ゼロ！で美 味しいです。
		オクラと切り干し大根の和え物			
		のりの佃煮			
		鶏肉と豆腐とキャベツの味噌汁			
PM	おやつ	♪ヨーグルトパン 牛乳			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
6	火	中華菜めし	ごはん	ごま油・ごま抜き	チャブチェは、 韓国では昔から お祝い事に出さ れる料理として 親しまれている 料理です。
		チャブチェ			
		油揚げと青梗菜の味噌汁			
		果物(バナナ)			
PM	おやつ	♪スイートポテト 牛乳		さつま芋スティック揚げ	
AM	おやつ	クラッカー 麦茶			
7	水	回鍋肉	ごはん	ごま油抜き チキンナゲット	回鍋肉の回鍋と は、鍋を回すこ とでなく、一度 調理した食材を 再び鍋に戻して 調理すること です。
		しゅうまい			
		あっさりもずくスープ			
		果物(バナナ)			
PM	おやつ	♪マナーカオ 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	クッキー 麦茶			
8	木	カレイのサクサク焼き	ごはん	ごま油・ごま抜き	目が左向きにつ いているのがヒ ラメ、右向きに ついているのが カレイです。
		キャベツとわかめの中華和え			
		ワンタンスープ			
		果物(りんご)			
PM	おやつ	♪おからドーナツ 牛乳		お菓子	
AM	おやつ	せんべい 牛乳			
9	金	里芋ご飯鶏そぼろかけ	ごはん	ごま抜き	十五夜メニュー
		鮭の照り焼き			
		系かまぼこのゴマネーズ和え			
		豆乳汁			
PM	おやつ	お月見ゼリー		ゼリー	
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
10	土	ハンバーグ	ごはん		
		フライドポテト			
		野菜炒め			
		果物(バナナ)			
PM	おやつ	ゼリー			
AM	おやつ	クッキー 牛乳			
12	月	バスアのごまだれ焼き	ごはん	ごま抜き	サバは大きく分 けてマサバ・ゴ マサバ・大西洋 サバの3種類で す。日本で獲れ るサバはマサバ とゴマサバの2 種類のみです。
		茄子とピーマンの味噌炒め			
		麩とほうれん草のすまし汁			
		果物(りんご)			
PM	おやつ	せんべい 麦茶			
AM	おやつ	ビスケット 麦茶			
13	火	トマトの冷製パスタ	ごはん	バター抜き	トマトが日本に やってきたのは 江戸時代です。 当時は観賞用植 物でした。
		ジャーマンポテト			
		クラッシュゼリー			
PM	おやつ	♪きな粉豆 牛乳			

☆行事や材料の都合により、献立内容が変更になることがあります。

日	曜日	献立名	主食	乳卵ごまアレルギー	備考
AMおやつ		ヨーグルト			
14	水	カトレット	ごはん		世界の料理「スリランカ」
		かつお節サラダ			
		オクラの洋風スープ			
		果物（オレンジ）			
PMおやつ		バナナのキャンディーボール 牛乳			
AMおやつ		クラッカー 麦茶			
15	木	ハンバーグパインソース	ごはん		トロピカルな味わいのパインアップソースをかけたハンバーグです。
		こひぎ芋			
		オニオンスープ			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		せんべい 牛乳			
AMおやつ		ビスケット 牛乳			
16	金	ハヤシライス	ごはん	バター・デミソース抜き	いつも残されてしまうグリーンピースの話をします。
		チーズサラダ		チーズ抜き	
		フルーツポンチ		ゼリー	
PMおやつ		プリン			
AMおやつ		クッキー 麦茶			
17	土	照り焼きチキン	ごはん		
		オムレツ			
		野菜炒め			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		ビスケット 麦茶			
AMおやつ		ビスケット 麦茶			
20	火	カレーライス	ごはん		連休明けは、みんな大好きなカレーライスです♪
		福神漬			
		フレンチサラダ			
		フルーツヨーグルト			
PMおやつ		せんべい 牛乳			
AMおやつ		クラッカー 麦茶			
21	水	伊勢うどん	ごはん	ごま抜き	今月の郷土料理「三重県」
		鶏肉の石垣揚げ			
		しいたけ煮なます			
		果物（梨）			
PMおやつ		お豆腐ケーキ 牛乳			
AMおやつ		ゼリー			
22	木	鶏ごぼうご飯	ごはん		お彼岸メニューでおやつにおはぎを提供します。
		揚げ茄子と高野豆腐の肉味噌かけ			
		真沢山汁			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		おはぎ 麦茶			
AMおやつ		クッキー 麦茶			
24	土	南瓜サンドフライ	ごはん		
		厚焼き玉子			
		野菜炒め			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		ビスケット 麦茶			
AMおやつ		せんべい 麦茶			
26	月	鮭の黄金焼き	ごはん		鮭の脂質は多めで、EPAやDHAを豊富に含んでいて、血栓を予防し、血管を拡張するは作用があります。
		高野豆腐煮			
		なめことかめの味噌汁			
		果物（オレンジ）			
PMおやつ		ハームクーヘン 牛乳			
AMおやつ		ヨーグルト			
27	火	豚肉のコーンフ레이크焼き	ごはん	チーズ抜き	かみかみメニュー
		大豆とチーズのかみかみサラダ			
		青菜ともやしの味噌汁			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		おササミクッキー 牛乳		ごま抜き	
AMおやつ		野菜ジュース			お誕生日会
28	水	お赤飯	ごはん	ごま抜き	
		鶏のカレー揚げ			
		カクテルサラダ			
		油揚げとキャベツの味噌汁			
		果物（梨）			
PMおやつ		お誕生日ケーキ 牛乳			
AMおやつ		クッキー 麦茶			
29	木	豆腐の大豆ミートクラタン	ごはん	チーズ抜き	SDGsメニュー
		昆布とつなのきんぴら風		ごま抜き	
		さつま芋と白菜のスープ			
		果物（りんご）			
PMおやつ		お菓子のラスク 牛乳		お菓子	
AMおやつ		せんべい 牛乳			
30	金	真珠団子	ごはん		真珠団子は、肉団子のまわりに、もち米をつけて蒸した中国料理のひとつです。
		マカロニソテー			
		サンラータン風スープ			
		果物（バナナ）			
PMおやつ		ゼリー			