

令和3年

9月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		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			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
1 / 水	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら ★フルーツ杏仁 そうめん汁 	(乳) フルーツ杏仁 ⇒ 杏仁豆腐抜き			17 / 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨の中華スープ 	(卵) 八宝菜 ⇒うずら卵抜き		
2 / 木	ごはん チキンの甘酢あんかけ ★カレー風味ポテトソテー 大根と小松菜のみそ汁 	(卵・乳) カレー風味のポテトソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			18 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★コールスローサラダ えのきのみそ汁	(卵・乳) コールスローサラダ ⇒白ハム抜き、卵不使用マヨネーズ		
3 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ がんものあんかけ 大根のくず煮 ほうれん草のみそ汁				20 / 月	 敬老の日			
4 / 土	★スタミナ丼 根菜と豆サラダ えのきのすまし汁 	(卵) スタミナ丼 ⇒錦糸卵抜き			21 / 火	★冷やし中華 ポテト磯辺揚げ お月見ゼリー 椎茸とさつま揚げの清汁 	(卵) 冷やし中華 ⇒錦糸卵抜き (乳) 冷やし中華 ⇒白ハム抜き		
6 / 月	麦ごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー うむくじ天ぷら キャベツの中華スープ	(乳) 魚のチーズ風味焼き ⇒ 粉チーズ抜き			22 / 水	ごはん チキンの照り焼き ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 具たくさんのみそ汁	(卵・乳) ゴーヤーチャンプルー ⇒ベーコン・卵抜き、ツナ追加		
7 / 火	ごはん チンジャオロース ★マカロニソテー 小松菜と麩のみそ汁	(乳) マカロニソテー ⇒ 白ハム抜き			23 / 木	 秋分の日			
8 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ビーフン炒め 冬瓜のすまし汁 	(卵・乳) ビーフンソテー ⇒ベーコン抜き、ツナ追加			24 / 金	ごはん ★ハンバーグソース煮 チキナーイリチー ごぼうのみそ汁	(乳) ハンバーグソース煮 ⇒ アレルギー用ハンバーグ		
9 / 木	ごはん ★魚のマヨソースからめ ★人参シリシリ パイン缶 ほうれん草のコンソメスープ 	(乳) 魚のマヨソースからめ ⇒ 卵不使用マヨネーズ (卵) 人参シリシリ ⇒卵抜き			25 / 土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ			
10 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 玉葱と油揚げのみそ汁				27 / 月	ごはん 魚の南蛮漬け クープイリチー フルーツカクテル 玉葱とポテトのみそ汁			
11 / 土	五目やきそば 白和え 大根のみそ汁				28 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パパイイチリー アオサ汁			
13 / 月	あわごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 ★小松菜と卵のすまし汁 	(卵) 小松菜と卵のすまし汁 ⇒卵抜き			29 / 水	タコライス 豚串カツ コンソメスープ			
14 / 火	食パン ★クリームシチュー 白身魚フライ トマトスープ 	(乳) クリームシチュー ⇒ 豆乳マーガリン・豆乳使用			30 / 木	なめしごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) 肉じゃが 白菜のみそ汁			
15 / 水	わかめごはん トンカツ ★麩チャンプルー 豆腐のすまし汁 	(卵) フーチャンプルー ⇒卵抜き			※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)				
16 / 木	ごはん チキンカレー風味焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー ほうれん草のみそ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒カニカマ抜き							



令和3年 9月献立

日 / 曜	献立名	材 料 名			日 / 曜	献立名	材 料 名		
		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			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
1 / 水	ごはん 魚の照り焼き 五目きんぴら ★フルーツ杏仁 そうめん汁	ごはん そうめん グラニュー糖 小麦粉 大豆油	ホキ 豚コマ肉 ★杏仁豆腐 	にんじん ごぼう れんこん パイン缶 みかん缶 ねぎ	17 / 金	ごはん ★八宝菜 大学芋 春雨の中華スープ	ごはん さつまいも はるさめ 黒ごま かたくり粉 グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 ★うずら卵 	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ いんげん ほうれん草
2 / 木	ごはん チキンの甘酢あんかけ ★カレー風味ポテトソテー 大根と小松菜のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン 	にんじん たまねぎ ピーマン いんげん だいこん こまつな	18 / 土	ごはん サンマの蒲焼き ★コールスローサラダ えのきのみそ汁	★マヨネーズ グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	さんま ★白ハム	にんじん キャベツ 長ねぎ きゅうり とうもろこし えのき ねぎ
3 / 金	ごはん 白身魚の竜田揚げ がんものあんかけ 大根のくず煮 ほうれん草のみそ汁	ごはん じゃがいも かたくり粉 大豆油	ホキ がんもどき 豚ミンチ	にんじん だいこん ほうれん草 ねぎ					
4 / 土	★スタミナ丼 根菜と豆サラダ えのきのみまし汁	ごはん 白ごま グラニュー糖 ごま油	豚コマ肉 ★錦糸卵 ひじき 	にんじん ごぼう にら ひよこめ えだまめ れんこん えのき ねぎ	21 / 火	★冷やし中華 ポテト磯辺揚げ お月見ゼリー 椎茸とさつま揚げの清汁	中華麺 じゃがいも お月見ゼリー 大豆油	★錦糸卵 ★白ハム さつま揚げ	きゅうり もやし 青のり 干しいたけ 
6 / 月	麦ごはん ★魚のチーズ風味焼き ほうれん草ソテー うむくじ天ぷら キャベツの中華スープ	麦ごはん ★粉チーズ うむくじ天ぷら	ホキ さつま揚げ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ とうもろこし	22 / 水	ごはん チキンの照り焼き ★ゴーヤーチャンプルー みかん缶 具たくさんのみそ汁	ごはん グラニュー糖 大豆油	鶏モモ肉 ★ウィンナー ★たまご 豚コマ肉 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ ゴーヤー だいこん こまつな みかん缶
7 / 火	ごはん チンジャオロース ★マカロニソテー 小松菜と麩のみそ汁	ごはん マカロニ うずまき麩 グラニュー糖 かたくり粉 ごま油	豚コマ肉 ★白ハム	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ きくらげ こまつな					
8 / 水	ごはん チキンの唐揚げ(2ヶ) ★ビーフン炒め 冬瓜のみまし汁	ごはん ビーフン かたくり粉 小麦粉 大豆油	鶏モモ肉 ★ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン とうがん 	24 / 金	ごはん ★ハンバーグソース煮 チキナーイリチ ごぼうのみそ汁	ごはん 大豆油	★ハンバーグ ツナ 油揚げ 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ とうもろこし からしな ごぼう
9 / 木	ごはん ★魚のマヨソースからめ ★人参シリシリー パイン缶 ほうれん草のコンソメスープ	ごはん 小麦粉 大豆油	ホキ ★たまご ★マヨネーズ ツナ 	にんじん たまねぎ にら パイン缶 ほうれん草 とうもろこし	25 / 土	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 中華スープ	あわごはん さつまいも はるさめ グラニュー糖 ごま油 大豆油	豚ミンチ 沖縄豆腐 	にんじん たまねぎ にら 干しいたけ ほうれん草
10 / 金	ごはん 豚肉のデミグラスソース煮 切り干し大根煮 玉葱と油揚げのみそ汁	ごはん かたくり粉 大豆油	豚コマ肉 刻み昆布 ツナ 油揚げ	にんじん たまねぎ フロッコリー トマト缶 干しいたけ 切り干しだいこん	27 / 月	ごはん 魚の南蛮漬け フロイリリー フルーツカクテル 玉葱とポテトのみそ汁	ごはん 通しコンニャク じゃがいも 大豆油	ホキ 刻み昆布 	にんじん たまねぎ ピーマン トマト缶 干しいたけ フルーツカクテル
11 / 土	五目やきそば 白和え 大根のみそ汁	沖縄そば うずまき麩 白ごま グラニュー糖 大豆油	豚コマ肉 沖縄豆腐	にんじん たまねぎ ピーマン もやし ほうれん草 だいこん だいこんぼ	28 / 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き パパイヤイチリー アオサ汁	ごはん 大豆油 	豚コマ肉 豆腐 ツナ アオサ	にんじん たまねぎ キャベツ いんげん パパイヤ にら
13 / 月	あわごはん サバのみそ煮 ひじき炒め煮 ★小松菜と卵のみそ汁	あわごはん 通しコンニャク グラニュー糖 大豆油	さば ひじき さつま揚げ ★たまご 	にんじん こまつな 干しいたけ	29 / 水	タコライス 豚串カツ コンソメスープ	ごはん グラニュー糖 大豆油	豚ミンチ 牛ミンチ 豚串カツ	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ トマト缶 レタス
14 / 火	食パン ★クリームシチュー 白身魚フライ トマトスープ	食パン じゃがいも ★シチュールウ 小麦粉 ★マーガリン	鶏モモ肉 白身魚フライ ★牛乳	にんじん たまねぎ フロッコリー キャベツ トマト缶	30 / 木	なめしごはん イカのり巻き揚げ(2ヶ) 肉じゃが 白菜のみそ汁	なめしごはん じゃがいも 糸こんにゃく グラニュー糖 大豆油	イカのり巻き揚げ 豚コマ肉 油あげ	にんじん たまねぎ いんげん はくさい
15 / 水	わかめごはん トンカツ ★麩チャンプルー 豆腐のみまし汁	わかめごはん くるま麩 大豆油	とんかつ ★たまご 豆腐 ツナ 	にんじん キャベツ もやし にら ねぎ	※材料、天気、その他の都合により献立を変更する場合があります。 ★アレルギー食品(卵・乳製品使用)				
16 / 木	ごはん チキンカレー風味焼き ★冬瓜のそぼろあんかけ ゼリー ほうれん草のみそ汁	ごはん グラニュー糖 かたくり粉 大豆油	鶏モモ肉 ★かにかまぼこ 豚ミンチ さつま揚げ	とうがん えだまめ ほうれん草 干しいたけ					

令和3年 9月 おやつメニュー



1(水) タンナーフアックル (2個) エネルギー 165kcal 蛋白/脂質 3.2g/2.4g		2(木) ストロベリースコーン ☆乳抜きストロベリースコーン エネルギー 116kcal 蛋白/脂質 2.5g/7.5g		3(金) マドレーヌ ★卵・乳抜きマドレーヌ エネルギー 200kcal 蛋白/脂質 3.4g/8.9g		4(土) ミニカスタードパン ★ジャムパン エネルギー 111kcal 蛋白/脂質 1.6g/3.4g					
6(月) リンゴケーキ ★卵抜きリンゴケーキ エネルギー  190kcal 蛋白/脂質 3.3g/7.4g		7(火) チョコパン ★ホットサンド エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		8(水) シークワーサーゼリー  エネルギー 108kcal 蛋白/脂質 0.1g/0.0g		9(木) バナナケーキ ★卵・乳抜きバナナケーキ  エネルギー 215kcal 蛋白/脂質 2.9g/2.9g		10(金) サーターアンダギー ★卵抜きサーターアンダギー エネルギー 170kcal 蛋白/脂質 3.7g/2.7g		11(土) ミニチョコパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 1.8g/3.1g	
13(月) 芋天ぷら ★衣の卵抜き芋天ぷら エネルギー 126kcal 蛋白/脂質 7.0g/4.1g		14(火) いなり寿司 エネルギー 139kcal 蛋白/脂質 2.6g/1.4g		15(水) ピザトースト ☆乳抜きピザトースト エネルギー 173kcal 蛋白/脂質 8.3g/4.9g		16(木) スイートポテト ★卵・乳抜きスイートポテト エネルギー 140kcal 蛋白/脂質 1.6g/5.8g		17(金) レズンクッキー(2個) ★乳抜きレズンクッキー エネルギー 167kcal 蛋白/脂質 4.1g/6.6g		18(土) ミニメロンパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g	
20(月) 敬老の日 		21(火) アメリカドック ★卵・乳抜きアメリカドック エネルギー 196kcal 蛋白/脂質 8.4g/6.8g		22(水) ミニたい焼き エネルギー 96kcal 蛋白/脂質 2.1g/0.4g		23(木) 秋分の日 		24(金) チョコ蒸しパン ☆乳抜き蒸しパン エネルギー 179kcal 蛋白/脂質 3.4g/4.9g		25(土) ミニクリームパン ★ジャムパン エネルギー 109kcal 蛋白/脂質 0.7g/1.2g	
27(月) 焼き芋マフィン ★卵・乳抜き焼き芋マフィン エネルギー  197kcal 蛋白/脂質 2.5g/10g		28(火) 揚げたこ焼き(3個) ★卵抜きヒラヤーチー  エネルギー 146kcal 蛋白/脂質 2.8g/11.1g		29(水) くずもち (2個) エネルギー 84kcal 蛋白/脂質 2.6g/0.1g		30(木) ウィンナーロール ☆乳抜きウィンナーロール エネルギー 216kcal 蛋白/脂質 6.8g/14.9g		材料、天候等の都合により献立が変更になる場合があります。 ★…アレルギー用おやつになります。表示がない場合は共通です。			