

様

(3)

2023、9月分予定献立

保護者確認欄

除去不可能

除去可能

エビ・イカ・カニ・タコ

※9月はエビ・イカ・カニ・タコの
使用はありません。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
				1
				/
4 減量パン	5 梅ご飯	6 減量黒糖パン	7 米飯	8 米飯
フランクフルトのケチャップ和え キャベツとコーンの和え物 じゃがいものスープ	たまご焼き 豚汁 ぶどう	塩ラーメン さっぱりサラダ	ゴーヤのかき揚げ チンゲンサイのいろどり和え ちゃんこ汁	青じそガツパオ風 春雨スープ
11 減量パン	12 米飯	13 米飯	14 米飯	15 米飯
魚(かれい)のカレー揚げ 添え野菜 ワンタンスープ	マーボー豆腐 海と畑のサラダ	焼きハンバーグ(おろしソースかけ) ほうれんそうの和え物 冬瓜のすまし汁	豚丼 中華風サラダ	牛肉とピーマンの炒め物 夏野菜のみそ汁
18	19 米飯	20 減量パン	21 米飯	22 麦ご飯
/	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	焼きそば こんにゃくサラダ	焼き魚(さけ) 小松菜の和え物 わかめと豆腐のみそ汁 味付けのり	サマーカレー フルーツ白玉
25 減量パン	26 米飯	27 米飯	28 米飯	29 米飯
ささみフライ ポイルキャベツ (小袋とんかつソース) もち麦スープ	スタミナ丼(肉、野菜) ふのみそ汁	さんまのかぼす煮 きゅうりの和え物 高野豆腐の五目煮	豚肉とキムチの炒め物 もずくスープ	鶏肉のねぎ塩レモン きんぴらごぼう 魚麵のすまし汁 お月見ゼリー

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

25(月)			26(火)			27(水)			28(木)			29(金)		
減量パン			米飯			米飯			米飯			米飯		
ささみフライ			スタミナ丼(肉、野菜)			さんまのかぼす煮			豚肉とキムチの炒め物			鶏肉のねぎ塩レモン		
ポイルキャベツ (小袋とんかつソース)			ふのみそ汁			きゅうりの和え物			もずくスープ			きんぴらごぼう		
もち麦スープ						高野豆腐の五目煮						魚麵のすまし汁 お月見ゼリー		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
ささみフライ(乳卵抜き)50g	1個	1個	牛肉ももばらスライス	45	54	さんまかぼすレモン煮 40g	1尾	1尾	豚肉ももスライス	30	36	鶏むね皮つき	小1, 2年	その他
米ぬか油	5	5	米ぬか油	0.3	0.36	きゅうり	30	36	豚肉ばらスライス	20	24	清酒	50	70
キャベツ	40	48	しょうが	0.2	0.24	刻み昆布	0.5	0.6	米ぬか油	0.5	0.6	上白糖	0.8	0.96
天外天塩	0.1	0.12	にんにく	0.2	0.24	きいくちしょうゆ	2.2	2.64	はくさいキムチ	10	12	根深ねぎ	0.5	0.6
こしょう	0.01	0.01	突きこんにゃく	15	18	上白糖	0.45	0.54	キャベツ	34	40.8	レモン果汁	4	4.8
小袋とんかつソース	1袋	1袋	清酒	0.5	0.6	米酢	1.8	2.16	大豆もやし	15	18	ごま油	3	3.6
焼豚	10	12	こいくちしょうゆ	2.3	2.76	ごま油	0.6	0.72	ぶなしめじ	10	12	中華スープの素	1	1.2
たまねぎ	20	24	三温糖	1	1.2	高野豆腐	10	12	オイスターソース	0.5	0.6	天日塩	0.25	0.3
にんじん	9	11	大豆もやし	25	30	鶏もも皮つき	20	24	清酒	0.5	0.6	水	0.5	0.6
レタス	25	30	冷凍ほうれんそう	40	48	米ぬか油	0.3	0.36	こいくちしょうゆ	3	3.6	乾燥もずく	3	3.6
もち麦	3	3.5	いりごま	1	1.2	にんじん	15	18	冷凍豆腐	30	35	冷凍豆腐	0.3	0.35
丸鶏スープベースHD	12	12	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	たまねぎ	75	90	にんじん	9	11	乾燥もずく	15	18
天外天塩	0.68	0.7	上白糖	0.6	0.72	たけのこ水煮	15	18	えのきたけ	7	9	にんじん	6	7.2
こしょう	0.02	0.03	米酢	2	2.4	冷凍さやいんげん	5	6	天外天塩	0.2	0.22	たけのこ水煮	6	7.2
			ごま油	0.9	1.08	うすくちしょうゆ	4.2	5.04	えのきたけ	7	9	突きこんにゃく	10	12
			たまねぎ	30	35	こいくちしょうゆ	1.2	1.44	天外天塩	0.2	0.22	冷凍さやいんげん	2	2.4
			油揚げ	2	2.2	三温糖	1.3	1.56	うすくちしょうゆ	3.5	3.8	三温糖	0.6	0.72
			塩蔵わかめ	1.2	1.3	本みりん	0.5	0.6	丸鶏スープベースHD	15	15	うすくちしょうゆ	0.66	0.79
			おつゆふ	1.2	1.3	清酒	0.5	0.6				こいくちしょうゆ	1.56	1.87
			葉ねぎ	3.5	3.5	削り節 3号だし	1	1.2				清酒	0.3	0.36
			煮干し	4	4							本みりん	0.3	0.36
			みそ	6.9	7							魚麵	20	25
												にんじん	10	12
												乾燥湯葉	1	1.2
												葉ねぎ	3.5	3.5
												うすくちしょうゆ	3.6	3.8
												天外天塩	0.15	0.16
												出し昆布	0.6	0.6
												削り節 3号だし	4	4
												お月見ゼリー	1個	1個

お月見ゼリーは「行事食」扱いとさせていただきます。副食を食べられない方にもつけていきます。(明細を確認の上、喫食の判断をお願いします。)