

様

(5)

2023、9月分予定献立

保護者確認欄

| |
|--|
| |
|--|

乳製品

※9月は乳製品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 |

※牛乳(パック)は毎日つきます。

| 4(月) | | | 5(火) | | | 6(水) | | | 7(木) | | | 8(金) | | | |
|--|------|------|---------------------------|------|-----|----------------------------|-------|------|--|------|-------|-------------------------|------|------|------|
| 減量パン 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 | | | 梅ご飯 たまご焼き 豚汁 ぶどう | | | 減量黒糖パン 塩ラーメン さっぱりサラダ | | | 米飯 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 | | | 米飯 青じそガッパオ風 春雨スープ | | | |
| 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | 材料 | 小 | 中 | |
| レバー入りチキンフランク 40g | 1本 | | たまご焼き(具入り)50g | 1個 | 1個 | 冷凍蒸し中華麺 | 小1年 | 80 | かぼちゃ拍子木切り | 24 | 28.8 | 豚ひき肉 | 15 | 18 | |
| レバー入りチキンフランク 50g | | 1本 | | | | | 小2~6年 | 100 | たまねぎ | 22 | 26.4 | 鶏ひき肉 | 15 | 18 | |
| ケチャップ | 6 | 7.5 | 豚肉ももスライス | 10 | 15 | ごま油 | 中・職 | 120 | にがうり | 10 | 12 | 蒸し大豆 | 15 | 18 | |
| ウスターソース | 1.2 | 1.5 | にんじん | 10 | 14 | | | 1 | 1.2 | 天ぶら粉 | 10.4 | 12.48 | 米ぬか油 | 0.3 | 0.36 |
| 上白糖 | 0.12 | 0.15 | 冷凍豆腐 | 30 | 35 | 豚肉ももスライス | 10 | 12 | カレー粉 | 0.5 | 0.6 | にんじん | 5 | 6 | |
| 水 | 1.2 | 1.5 | 突きこんにやく | 20 | 25 | にんにく | 0.5 | 0.6 | 天外天塩 | 0.2 | 0.24 | 炒り卵 | 20 | 24 | |
| キャベツ | 34 | 40.8 | ごぼう | 9 | 11 | しょうが | 0.3 | 0.36 | 米ぬか油 | 8 | 9.6 | ピーマン | 5 | 6 | |
| 冷凍ホールコーン | 5 | 6 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 米ぬか油 | 0.4 | 0.48 | キャベツ | 20.8 | 24.96 | たまねぎ | 15 | 18 | |
| 天外天塩 | 0.3 | 0.36 | みそ | 6.9 | 7 | 焼豚 | 10 | 12 | チンゲンサイ | 27.2 | 32.64 | 青じそ | 1.2 | 1.44 | |
| こしょう | 0.02 | 0.02 | 煮干し | 4 | 4 | なると | 6.4 | 7.68 | にんじん | 4 | 4.8 | オイスターソース | 4 | 4.8 | |
| | | | ベリーA 6g | 3個 | | たまねぎ | 12 | 14.4 | 冷凍ホールコーン | 4 | 4.8 | うすくちしょうゆ | 1 | 1.2 | |
| ベーコン | 10 | 12 | ピオーネ 10g | | 2個 | もやし | 12 | 14.4 | ポークハム | 6.4 | 7.68 | にんにく | 0.3 | 0.36 | |
| じゃがいも | 30 | 36 | | | | にんじん | 7.5 | 8.64 | うすくちしょうゆ | 2.08 | 2.5 | 天外天塩 | 0.05 | 0.06 | |
| たまねぎ | 28.2 | 33 | | | | きくらげ | 0.3 | 0.36 | 上白糖 | 0.32 | 0.38 | こしょう | 0.02 | 0.02 | |
| にんじん | 9 | 11 | 乾燥カリカリ梅 | 1.94 | 2.5 | 葉ねぎ | 3.5 | 4.46 | 鶏つくね | 30 | 35 | ごま油 | 0.5 | 0.6 | |
| セロリー | 3.25 | 4 | | | | 冷凍ホールコーン | 6.4 | 7.68 | はくさい | 20 | 24 | チリパウダー | 0.01 | 0.01 | |
| 丸鶏スープベースHD | 12 | 12 | | | | スープベースチキン | 10 | 10 | チンゲンサイ | 15 | 18 | はるさめ | 4 | 4.5 | |
| 天外天塩 | 0.65 | 0.7 | | | | 中華スープの素 | 0.5 | 0.6 | にんじん | 9 | 10.8 | チキンハム | 10 | 12 | |
| こしょう | 0.03 | 0.04 | | | | ごま油 | 0.5 | 0.6 | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.2 | もやし | 10 | 12 | |
| | | | | | | 天日塩 | 2 | 2.4 | スープベースチキン | 15 | 15 | にんじん | 7 | 9 | |
| | | | | | | こしょう | 0.05 | 0.05 | 天外天塩 | 0.2 | 0.22 | きくらげ | 0.2 | 0.3 | |
| | | | | | | 清酒 | 0.8 | 0.96 | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.8 | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | |
| | | | | | | ごま油 | 0.7 | 0.84 | | | | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | |
| | | | | | | | | | | | | 天外天塩 | 0.12 | 0.13 | |
| | | | | | | だいこん | 20 | 24 | | | | こしょう | 0.02 | 0.03 | |
| | | | | | | キャベツ | 35 | 42 | | | | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.6 | |
| | | | | | | カットわかめ | 0.5 | 0.6 | | | | | | | |
| | | | | | | 親鶏素焼きスライス | 10 | 12 | | | | | | | |
| | | | | | | 上白糖 | 1.87 | 2.24 | | | | | | | |
| | | | | | | 米酢 | 3.64 | 4.37 | | | | | | | |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 3.82 | 4.58 | | | | | | | |

| 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 |
| 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 | こいくちしょうゆ | 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 | にんじん | 6 | 7.2 |
| 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 | たけのこ水煮 | 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 | 突きこんにゃく | 10 | 12 |
| | | | ごま油 | 0.9 | 1.08 | うすくちしょうゆ | 4.2 | 5.04 | うすくちしょうゆ | 3.5 | 3.8 | 冷凍さやいんげん | 2 | 2.4 |
| | | | たまねぎ | 30 | 35 | こいくちしょうゆ | 1.2 | 1.44 | 丸鶏スープベースHD | 15 | 15 | 三温糖 | 0.6 | 0.72 |
| | | | 油揚げ | 2 | 2.2 | 三温糖 | 1.3 | 1.56 | | | | うすくちしょうゆ | 0.66 | 0.79 |
| | | | 塩蔵わかめ | 1.2 | 1.3 | 本みりん | 0.5 | 0.6 | | | | こいくちしょうゆ | 1.56 | 1.87 |
| | | | おつゆふ | 1.2 | 1.3 | 清酒 | 0.5 | 0.6 | | | | 清酒 | 0.3 | 0.36 |
| | | | 葉ねぎ | 3.5 | 3.5 | 削り節 3号だし | 1 | 1.2 | | | | 本みりん | 0.3 | 0.36 |
| | | | 煮干し | 4 | 4 | | | | | | | 魚麵 | 20 | 25 |
| | | | みそ | 6.9 | 7 | | | | | | | 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。)