



R2年

9月 こんだてひょう



日 ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行	昼食	おやつ	夕食	3色食品群		
							熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える
1	15	火		ご飯 魚のカレームニエル イタリアンサラダ スープ 果物	ココア揚げパン 牛乳	ご飯 豚の酢みそ和え 南瓜煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 オリーブ油 ジャガイモ パン グラニュー糖 植物油 いりごま きび砂糖	鮭 ベーコン 牛乳 豚肉	パセリ キャベツ 胡瓜 ミニトマト 玉葱 レモン 長葱 人参 イングエン 南瓜 果物
2	16	水		ご飯 豚のロール巻き チーズ 味噌汁 果物	リンゴとレーズンのケーキ 牛乳	バターライス 鶏のオレンジソース ポテトサラダ スープ 果物	精白米 ジャガイモ 小麦粉 植物油 きび砂糖 バター マーメイドジャム 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 チーズ 豆腐 豆乳 牛乳 鶏肉	人参 イングエン 玉葱 わかめ りんご レーズン パセリ オレンジジュース 胡瓜 キャベツ 果物
3	17	木		パン きのこのキッシュ コーンサラダ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 果物	ご飯 鶏のおろし煮 彩きんぴら 味噌汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 精白米 いりごま 片栗粉 きび砂糖 ごま油	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト 鮭フレーク 鶏肉 油揚げ	玉葱 エリンギ マッシュルーム キャベツ 人参 コーン 大根 トマト ごぼう パプリカ ほうれん草 果物
4	18	金		ご飯 鶏と冬瓜の煮物 しらす和え 味噌汁 果物	クラッカーサンド パナナヨーグルト	麻婆茄子丼 棒棒鶏風サラダ わかめスープ 果物	精白米 きび砂糖 ジャガイモ クラッカー ジャム ごま油 上白糖 片栗粉 すりごま	鶏肉 しらす 油揚げ ヨーグルト 豚肉 ささみ	冬瓜 人参 イングエン キャベツ えのき 玉葱 パナナ 茄子 長葱 椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 わかめ 果物
5	19	土		ご飯 味噌唐揚げ 和風サラダ すまし汁 果物	ココアマフィン 牛乳	けんちんうどん 魚の塩麹焼き 青のりポテト 果物	精白米 片栗粉 小麦粉 植物油 きび砂糖 上白糖 ジャム ごま油 ジャガイモ	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳 油揚げ 鮭	にんにく ほうれん草 人参 玉葱 えのき 大根 長葱 青のり 果物
6	20	日		ハヤシライス マカロニサラダ スープ 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 厚揚げのすき煮 ごま和え 味噌汁 果物	精白米 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ きび砂糖 全粒粉 ジャム すりごま	豚肉 ツナ 豆乳 牛乳 厚揚げ	玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 人参 キャベツ コーン しめじ もやし ほうれん草 茄子 果物
7	21	月	21日 敬老の日	ご飯 鶏の生姜焼き ひじき煮 なめこ汁 果物	ジャム入り蒸しパン 牛乳	ご飯 根菜の味噌グラタン 大豆サラダ 和風コンソメスープ 果物	精白米 植物油 上白糖 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 ジャム ジャガイモ バター ごま油	鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 豆乳 牛乳 チーズ	玉葱 生姜 ひじき 人参 干し椎茸 枝豆 なめこ 長葱 蓮根 ごぼう 胡瓜 コーン トマト 果物
8	22	火	22日 秋分の日	白ごま坦うどん 魚の塩焼き さつま芋煮 果物	二色おはぎ 牛乳	チリコンカンライス コールスロー スープ 果物	うどん ごま油 上白糖 ねりごま すりごま さつま芋 きび砂糖 精白米 もち米 あんこ ジャガイモ マヨネーズ	豚肉 油揚げ 鮭 きな粉 牛乳 大豆 ベーコン	玉葱 人参 椎茸 チンゲン菜 セロリ ホールトマト キャベツ コーン 果物
9	23	水		ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 蓮花湯 果物	南瓜マフィン 牛乳	ご飯 鶏の竜田揚げ おかか和え 味噌汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 春雨 小麦粉 きび砂糖 植物油 ジャガイモ	豚肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳 鶏肉 かつお節	ピーマン 筍 ミニトマト 玉葱 人参 椎茸 クリームコーン 南瓜 レーズン 生姜 キャベツ えのき わかめ 果物
10	24	木		ご飯 豚のしぐれ煮 青菜炒め すまし汁 果物	のり塩ポテト 牛乳	ご飯 油淋鶏 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 ジャガイモ 片栗粉 バター 上白糖 ごま油	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏肉 豆腐	しめじ ごぼう 生姜 チンゲン菜 人参 玉葱 わかめ 青のり 長葱 胡瓜 大根 ニラ コーン 果物
11	25	金		パン 魚のパン粉焼き ラタトゥユ スープ ヨーグルト	チーズとおかかのおにぎり 果物	ご飯 豚とジャガイモの味噌煮 納豆和え 味噌汁 果物	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 精白米 ジャガイモ きび砂糖	かじき 粉チーズ ベーコン ヨーグルト チーズ かつお節 豚肉 納豆	パセリ 人参 茄子 玉葱 パプリカ ピーマン にんにく ホールトマト しめじ イングエン ほうれん草 えのき 大根 果物
12	26	土		ご飯 鶏のごま味噌焼き 千草和え すまし汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	ご飯 魚のカレーソース さつま芋のレモン煮 スープ 果物	精白米 すりごま きび砂糖 上白糖 植物油 小麦粉 グラニュー糖 あんこ バター さつま芋	鶏肉 油揚げ 卵 きな粉 豆乳 牛乳 白身魚	ほうれん草 人参 椎茸 玉葱 わかめ ピーマン レモン キャベツ 果物
13	27	日		ミートソーススパゲティ 野菜とベーコン炒め スープ ヨーグルト	ゆかりおにぎり 果物	ご飯 照り煮 磯辺和え 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 上白糖 小麦粉 ジャガイモ 植物油 精白米 さつま芋 きび砂糖	豚肉 粉チーズ ベーコン ヨーグルト 鶏肉 油揚げ	玉葱 ホールトマト 人参 マッシュルーム セロリ コーン ゆかり ほうれん草 えのき わかめ 果物
14	28	月		ご飯 コロッケ キャベツソテー 豚汁 果物	バナナケーキ 牛乳	味噌ラーメン 鶏の香味焼き 中華和え 果物	精白米 ジャガイモ 植物油 小麦粉 パン粉 上白糖 全粒粉 オートミール きび砂糖 中華麺 ごま油 すりごま	豚肉 豆乳 牛乳 鶏肉	玉葱 人参 キャベツ コーン ごぼう 長葱 パナナ にんにく 生姜 もやし ニラ ほうれん草 果物
	29	火		コンソメライス 洋風煮 ジャガイモのポタージュ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 魚の和風きのこソース 粉ふき芋 具だくさん汁 果物	精白米 オリーブ油 ジャガイモ 植物油 菓子 片栗粉 バター 上白糖	鶏肉 牛乳 ヨーグルト 白身魚 豆腐	パセリ キャベツ 玉葱 人参 大根 セロリ 椎茸 えのき ほうれん草 果物
	30	水		ご飯 ひじきバーグ 煮浸し どさんこ汁 果物	コンビパン 牛乳	ご飯 チキンステーキ フレンチサラダ コーンチャウダー 果物	精白米 植物油 パン粉 きび砂糖 片栗粉 ジャガイモ バター パン ジャム 小麦粉 上白糖 オリーブ油	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 ウィナー	玉葱 ひじき 人参 もやし 大根 コーン わかめ にんにく キャベツ 胡瓜 クリームコーン 果物

※都合により変更となる場合があります。ご了承ください。

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見ただけでわかりやすくする為の目安です。香辛料や醤油・味噌などの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。

