



R6年

9月 こんだてひょう



日 ち の ち	日 ち	曜 日	日 本 の 行 事	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	日		ご飯 豚肉のしぐれ煮 蒸しとうもろこし 味噌汁 果物	ココア揚げパン 牛乳	バターライス 鶏肉のオレンジソース コーンサラダ スープ 果物	精白米 植物油 きび砂糖 パン グラニュー糖 バター 小麦粉 マーメイドジャム 片栗粉 上白糖	豚肉 牛乳 鶏肉	しめじ ごぼう 生姜 とうもろこし キャベツ 玉葱 オレンジジュース 人参 コーン 果物
2	16	月	16日 敬老の日	ご飯 青椒肉絲 ミニトマト 蓮花湯 果物	きな粉とあんこのケーキ 牛乳	じゃじゃ麺 含め煮 すまし汁 果物	精白米 片栗粉 上白糖 ごま油 小麦粉 きび砂糖 あんこ 植物油 うどん	豚肉 豆腐 卵 きな粉 豆乳 牛乳 高野豆腐	ピーマン 水煮筍 ミニトマト 玉葱 人参 干し椎茸 生姜 胡瓜 ごぼう インゲン 冬瓜 果物
3	17	火	17日 十五夜	ご飯 鶏肉と冬瓜の煮物 おかか和え 味噌汁 果物	そうめんチャンプルー(3) お月見団子(17) 牛乳	ご飯 スタミナ炒め チーズ 中華スープ 果物	精白米 きび砂糖 そうめん(3) 白玉粉(17) きび砂糖(17) ごま油 上白糖 片栗粉	鶏肉 かつお節 豚肉 牛乳 チーズ 豆腐	冬瓜 人参 インゲン 小松菜 しめじ 南瓜 ピーマン(3) 南瓜(17) 玉葱 ニラ 生姜 にんにく 果物
4	18	水		パン カツレツ ラタトゥイユ スープ ヨーグルト	鮭おにぎり 蒸しとうもろこし	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	パン 小麦粉 パン粉 オリーブ油 じゃが芋 精白米 いらりごま バター 上白糖 ごま油	鶏肉 粉チーズ ヨーグルト 鮭 チーズ 大豆水煮	人参 茄子 玉葱 パプリカ ピーマン にんにく ホールトマト とうもろこし 蓮根 胡瓜 えのき コーン 果物
5	19	木		ご飯 茄子の鉄火煮 茹で枝豆 すまし汁 果物	お楽しみおやつ	ハヤシライス ポテトサラダ シュリアンスープ 果物	精白米 植物油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 バター マヨネーズ	鶏肉 わかめ 牛乳 豚肉 ベーコン	茄子 人参 しめじ 枝豆 大根 玉葱 エリンギ にんにく 生姜 ホールトマト 胡瓜 キャベツ 果物
6	20	金		ご飯 名古屋風唐揚げ 和風サラダ 味噌汁 果物	小倉トースト 牛乳	ご飯 魚の照り焼き ひじき煮 すまし汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 上白糖 いらりごま きび砂糖 パン バター あんこ	鶏肉 ツナ 牛乳 鮭 大豆水煮 ひじき 油揚げ	にんにく ほうれん草 人参 茄子 玉葱 干し椎茸 インゲン えのき 果物
7	21	土		麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワカメスープ 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳	ご飯 豚肉とじゃが芋の味噌煮 茹で枝豆 すまし汁 果物	精白米 ごま油 上白糖 片栗粉 春雨 小麦粉 きび砂糖 グラニュー糖 植物油 さつま芋 じゃが芋	豆腐 豚肉 わかめ 豆乳 牛乳	長葱 干し椎茸 にんにく 生姜 胡瓜 人参 えのき しめじ 枝豆 果物
8	22	日	22日 秋分の日	きつねうどん 魚の塩焼焼き 根菜サラダ 果物	きなこおにぎり(8) 二色おはぎ(22) 牛乳	ご飯 鶏肉の生姜焼き 磯辺和え 味噌汁 果物	うどん きび砂糖 ごま油 マヨネーズ 精白米 もち米(22) あんこ(22)	油揚げ 白身魚 きな粉 牛乳 鶏肉 海苔	大根 人参 長葱 蓮根 ごぼう インゲン 玉葱 生姜 ほうれん草 えのき 果物
9	23	月		ご飯 さつま芋と鶏肉の照り煮 青菜炒め 味噌汁 果物	レーズンマフィン 牛乳	ナポリタン 魚のムニエル 茹でブロッコリー オニオンスープ 果物	精白米 さつま芋 きび砂糖 植物油 小麦粉 上白糖 スパゲティ オリーブ油 バター	鶏肉 ベーコン 豆乳 牛乳 ウィンナー 白身魚	人参 小松菜 玉葱 レーズン ピーマン ブロッコリー 果物
10	24	火		秋色カレー マカロニサラダ スープ 果物	菓子盛り合わせ ヨーグルト	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き しらす和え すまし汁 果物	精白米 さつま芋 植物油 小麦粉 バター マカロニ マヨネーズ 菓子 すりごま	鶏肉 ベーコン ヨーグルト しらす わかめ	玉葱 人参 しめじ セロリ にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ えのき 果物
11	25	水		パン きのごきッシュ 花野菜サラダ スープ ヨーグルト	わかめおにぎり 果物	ご飯 コロッケ きゃべつソテー 豚汁 果物	パン 植物油 小麦粉 上白糖 じゃが芋 精白米 いらりごま パン粉	ベーコン 卵 牛乳 生クリーム チーズ ヨーグルト わかめ 豚肉	玉葱 エリンギ マッシュルーム ブロッコリー 人参 コーン キャベツ ごぼう 長葱 果物
12	26	木		ご飯 魚のみりん焼き 納豆和え すまし汁 果物	お楽しみおやつ	メキシカンピラフ チキンと野菜ソテー ミニトマト スープ 果物	精白米 ごま油 いらりごま バター じゃが芋 植物油	鮭 納豆 かつお節 牛乳 豚肉 鶏肉	ほうれん草 人参 えのき 玉葱 椎茸 ピーマン コーン ミニトマト 果物
13	27	金		ご飯 鶏の和風きのごソース 青のりポテト 味噌汁 果物	全粒粉入りスコーン 牛乳	ご飯 油淋鶏風 胡瓜と大根漬け 中華スープ 果物	精白米 小麦粉 バター 上白糖 片栗粉 じゃが芋 全粒粉 きび砂糖 植物油 ジャム いらりごま ごま油	鶏肉 青のり 油揚げ 豆乳 牛乳	しめじ 椎茸 玉葱 大根 長葱 胡瓜 人参 コーン 果物
14	28	土		ミートカレースパゲティ ツナサラダ スープ 果物	ねったぼ風 牛乳	ご飯 鶏肉と大根の煮物 ごま和え 味噌汁 果物	スパゲティ オリーブ油 植物油 バター 小麦粉 上白糖 じゃが芋 さつま芋 精白米 きび砂糖 すりごま	豚肉 ツナ ベーコン きな粉 牛乳 鶏肉	マッシュルーム 人参 玉葱 にんにく キャベツ コーン 大根 もやし ほうれん草 果物
	29	日		ご飯 ポークチャップ 茹でブロッコリー スープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	ご飯 揚げ出し豆腐の和風あんかけ こひき芋 味噌汁 果物	精白米 小麦粉 植物油 きび砂糖 黒糖 グラニュー糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 ウィンナー 豆乳 牛乳 豆腐	玉葱 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ しめじ 大根 人参 果物
	30	月		秋色ご飯 魚の塩焼焼き お浸し けんちん汁 果物	じゃが芋餅 牛乳	ご飯 ガリパタチキン 野菜とベーコンソテー スープ 果物	精白米 さつま芋 じゃが芋 片栗粉 上白糖 植物油 バター きび砂糖	鯖 豆腐 牛乳 鶏肉 ベーコン	しめじ 人参 ほうれん草 えのき 大根 長葱 エリンギ にんにく ブロッコリー 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色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目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。

みなと子育て応援プラザP o k k e

