

2025年09月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	月	備蓄米(おむすび) 魚肉ソーセージ 豚汁 みかん缶	牛乳 お菓子	アルファ化米、さといも、こんにゃく	牛乳、魚肉ソーセージ、豚肉、みそ	みかん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ
2	火	パン コロッケ(ツナ) ミニトマト キャベツのスープ	牛乳 チーズ蒸しパン	メークイン、蒸しパンミックス、パン粉、小麦粉、揚げ油、ロールパン	牛乳、ツナ、ベーコン、チーズ、わかめ	キャベツ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ、グリーンピース、ねぎ
3	水	ご飯 凍り豆腐の卵とじ 切干大根のごまネーズ 果物	牛乳 お好み焼き	米、お好み焼き粉、マヨネーズ、砂糖、ごま、油	牛乳、卵、ロースハム、凍り豆腐、あおのり	にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、ねぎ、にら、コーン
4	木	ご飯 豚肉のみそ炒め トマトとじゃこの和え物 果物	牛乳 コアントースト	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、いりごま、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ、ちりめん、わかめ	トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン
5	金	ご飯 八宝菜 ひじきサラダ 果物	牛乳 ぶどうゼリー いりこ	米、油、いりごま、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵、ロースハム、ちりめん、かえりいりこ、ひじき	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ピーマン、コーン、しいたけ
6	土	冷やし中華 人参シリシリ	牛乳 果物 お菓子	中華麺、油	牛乳、錦糸卵、ロースハム、卵、ツナ、わかめ	にんじん、トマト、こまつな、きゅうり
8	月	ご飯 大豆の五目煮 ほうれん草の白和え 果物	牛乳 杏仁豆腐	米、こんにゃく、砂糖、糸蒟蒻、ごま、油	牛乳、豆腐、水煮大豆、鶏肉、さつま揚げ、みそ、こんぶ	もも、みかん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、いんげん、しいたけ、かんとん
9	火	ご飯 さけのムニエル 三色ソテー 野菜スープ	鉄分ヨーグルト	米、小麦粉、マーガリン、油	鉄分ヨーグルト、さけ、ロースハム、ベーコン	ほうれんそう、コーン、たまねぎ、レモン、もやし、にんじん、しめじ、ねぎ
10	水	ご飯 麻婆豆腐 パンサンスー 果物	牛乳 マシュマロクリスピー	米、コーンフレーク、春雨、マーガリン、いりごま、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豆腐、合いびき肉、錦糸卵、ちくわ、かまぼこ、みそ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、えのきたけ
11	木	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 果物	牛乳 揚げパン(ココア)	米、味パン、スパゲティ、マヨネーズ、揚げ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン
12	金	ご飯 牛肉の甘辛煮 そうめん汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	米、スパゲティ、さといも、そうめん、砂糖	牛乳、牛肉、牛肉、みそ、ちくわ、きな粉	かぼちゃ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、オクラ、しょうが
13	土	かやくうどん 粉ふき芋	牛乳 果物 お菓子	うどん、メークイン、砂糖、うどん	牛乳、卵、牛肉、牛肉、かまぼこ、油揚げ、わかめ、あおのり	たまねぎ、にんじん、ねぎ
16	火	ご飯 チキンチャップ りっちゃんのサラダ 果物	牛乳 フルーツポンチ	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ロースハム、塩こんぶ、かつお節	たまねぎ、にんじん、もも、みかん、パイナップル、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン、ミニトマト