

令和8年度

9月予定献立表

日	曜	献立内容	血や肉、骨や歯になるもの（赤）	からだの調子を整える（緑）	体を動かす 熱や力になるもの（黄）
1	火	ごはん オムレツのかに玉風 スティック胡瓜 春雨と野菜のスープ	オムレツ かにかま	玉ねぎ しいたけ グリンピース きゅうり 小松菜 人参	ごはん 砂糖 でんぶん ごま油
2	水	ごはん 魚のかば焼き 和風トマトサラダ かぼちゃのうま煮	たら	トマト おくら かぼちゃ	ごはん でんぶん 油 砂糖 コーン
3	木	ペーコンピラフ 白身魚フライ なめたけ和え 野菜のコンソメ煮	ペーコン ほき	玉ねぎ 人参 なめたけ キャベツ ほうれんそう もやし	ごはん コーン 油 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉
4	金	ごはん 鶏肉の揚げからめ 茹でキャベツ 中華スープ	鶏肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 大根 チンゲン菜	ごはん 油 でんぶん 砂糖
5	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
7	月	ごはん たらの西京焼き 醤油和え 炊き合わせ	たら 焼き豆腐 西京味噌	きゅうり もやし 人参 大根	ごはん 砂糖 油
8	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 サワー漬け なすの味噌汁	厚揚げ 豚肉 味噌	人参 玉ねぎ しいたけ むき枝豆 キャベツ 赤ピーマン きゅうり レモン汁 なす しめじ	ごはん 砂糖 でんぶん 油
9	水	食パン アップルチキン 三色和え 牛乳	鶏肉 牛乳	ブロッコリー 人参	食パン コーン 砂糖 りんごジャム
10	木	ジャージャー麺 肉シューマイ フルーツヨーグルト	豚肉 赤味噌 シューマイ（卵なし） ヨーグルト バイン缶	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ チンゲン菜 パナナ	うどん 砂糖 ごま油 でんぶん 黄桃缶
11	金	ごはん 豚肉の塩だれ炒め はりはり漬け じゃがいもの味噌汁	豚肉 うす揚げ 味噌	もやし 人参 にら キャベツ 切干大根 水菜 しょうが ねぎ	ごはん 砂糖 油 じゃがいも
12	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
14	月	ごはん 蒸し魚の和風マヨソース もやしとコーンの和え物 すまし汁	たら 味噌 わかめ	もやし 人参 えのきだけ ねぎ	ごはん マヨネーズ(エッグケア) コーン 砂糖
		(若葉1号のみ)振替休日			
15	火	ハヤシライス 甘酢和え 梨	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ もやし	ごはん じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ 梨
16	水	ごはん ジンジャーチキン 春雨サラダ 味噌炊き	鶏肉 焼き豆腐 味噌	しょうが きゅうり 人参 大根	ごはん コーン 砂糖 油
17	木	ごはん 魚の竜田揚げ きゅうりのカリコリ漬け 豆腐の野菜あんかけ煮	ほき 木綿豆腐	しょうが きゅうり しいたけ 人参 玉ねぎ しめじ	ごはん 油 砂糖 でんぶん
18	金	食パン 鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 粉ふきいも ミネストローネ	鶏肉 味噌 ペーコン	人参 大根 玉ねぎ キャベツ トマト角切り パセリ粉	食パン マヨネーズ（エッグケア） 油 じゃがいも
19	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
24	木	ごはん うさぎ型ハンバーグ 即席漬け なめこの味噌汁 フレンズクレープ	ハンバーグ うすあげ 味噌	キャベツ きゅうり 玉ねぎ なめこ 人参	ごはん 油 クレープ
25	金	(あさひ)自宅弁当の日			
		(若葉) ごはん 鯖の塩焼き 白菜漬け おでん	さば ちくわ 厚揚げ	白菜 きゅうり 大根 人参	ごはん 砂糖
26	土	ロールパン 魚肉ソーセージ 牛乳	魚肉ソーセージ 牛乳		ロールパン
28	月	ごはん 豆乳コーンコロッセ 納豆サラダ ごぼうの味噌汁	豆乳 大豆粉 納豆 味噌	ほうれん草 人参 しめじ ごぼう 玉ねぎ	ごはん 油 コーン パン粉 マヨネーズ（エッグケア） 小麦粉
29	火	きのこごはん 卵焼き ほうれん草のごま和え わかめの味噌汁	うすあげ 鶏肉 厚焼き卵 わかめ 味噌	しいたけ しめじ 人参 ほうれんそう もやし ねぎ	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも
30	水	ごはん 豚肉の中華炒め ブロッコリーナムル チンゲン菜のスープ	豚肉 木綿豆腐	キャベツ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー 人参 チンゲン菜	ごはん 油 砂糖 ごま ごま油

※都合により献立、材料を変更することがあります。