

令和3年9月予定献立表

	1 (水)	2 (木)	3 (金)	4 (土)	5 (日)	6 (月)	7 (火)				
朝食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 白菜ののり煮 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ミルクパイン ごはん・のり塩焼 豚肉と大豆のトマトシチュー チーズサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 肉じゃが キャベツの梅和え 温泉卵 ジョアマスケット	ホットケーキ ごはん・のり ポトフ 豆とみかんのサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん ほうれん草のスープ ミートボールの甘辛煮 野菜のごま和え 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 鯖缶のたまごとじ おからか和え しらす干し 牛乳200ml	黒糖ロール ごはん・のり塩焼 ジュリエンスープ ミートオムレツ ハムサラダ バナナ・牛乳200ml				
昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃがいも煮 きゅうりのみそ和え みかんジュース	ごはん すまし汁 さけのゆであん焼き 肉野菜炒め かぼちゃサラダ	ごはん ワンタンスープ たらちのチリソース煮 豚に炒め 野菜の中華和え	ごはん けんちん汁 とり肉の生姜焼き 青菜の卵とし マカロニサラダ 【手作りおやつ】きな粉プリン	うどん ごはん かしわ天 れんこんのきんぴら アスパラとかにかまの和え物 ヨーグルト	ビシソパ・温泉卵 ビーフンスープ みそポテト かにかまサラダ	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 にらじゃがチヂミ 大根の中華和え				
夕食	ひき肉チャーハン コンソメスープ 厚揚げのうま煮 野菜の和え物 カットパン	ごはん コンソメスープ メンチカツ マッシュポテト かにかまとたまごのサラダ 寒天フルーツ	ミートソース ごはん・ミートボール オクラのスープ ハッシュポテト ツナサラダ カットマンゴー	ごはん とろろ昆布汁 豚じしみのピリ辛焼き さつまいものバター煮 じゃこサラダ 梨	ごはん じゃがコンソメスープ さばのマスタード焼き 豚しゃぶサラダ ダイゼリー・みかん	しめじごはん すまし汁 ぶりのみそだれ 大根のおかか煮 野菜サラダ ぶどうゼリー	ビーフカレー ソーセージと野菜のスープ アスパラサラダ ぶどうゼリー				
エネルギー (kcal)	2,188	2,188	2,275	2,339	2,261	2,343	2,270	2,270	2,244	2,308	
たんぱく質 (g)	90.8	90.8	92.8	89.0	94.7	87.2	94.0	92.7	95.8	80.8	77.0
脂質 (g)	58.7	58.7	66.6	59.1	57.7	53.9	60.5	53.9	60.0	59.6	67.5

	8 (水)	9 (木)	10 (金)	11 (土)	12 (日)	13 (月)	14 (火)							
朝食	ごはん けんちん汁 さけの塩焼き 卵焼き いちごゼリー 牛乳200ml	ごはん こどもパン ご飯・のり じゃがいものクリーム煮 フロッキーサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 えのき豚 からし和え 温泉卵 牛乳200ml	ジャムサンド ご飯・のり塩焼き ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 たまごサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし 青菜の和え物 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 ソーセージと野菜のソテー 卵焼き しらす干し ジョアマスケット	たまごロール ご飯・のり ジュリエンスープ チキンサラダ バナナ・牛乳200ml							
昼食	親子丼 すまし汁 煮しめポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ごはん すまし汁 すわらのマヨコーン焼 厚揚げの炒め煮 ささみと野菜の和え物	ごはん コンソメスープ さけのピザチーズ焼き 卵と野菜の炒め物 コンソメスープ	ごはん すまし汁 煮しめと和風照焼きソース じゃがいもとピーマンのカレーソテー いかのサラダ ヨーグルト	ごはん すまし汁 スナックツナ コンソメスープ コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き シーザーサラダ	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル	いなり寿司 豚汁 目玉ひき煮 おひたし ヨーグルト							
夕食	コーンピラフ カリフラワースープ マカロニミートグラタン えびサラダ りんご	ごはん すまし汁 目玉焼きハンバーグ なすのおろし煮 菊花あえ【菊の日】 ダイゼリーミックス	あんかけ焼肉 中華丼 スープ 甘辛ポテト 青菜のナムル 杏仁豆腐	ごはん コーンスープ たらちの中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 青菜のごま和え ダイゼリー・みかん	ごはん すまし汁 豚肉のみそ焼き 野菜の煮物 のり和え ミックスフルーツ	秋の炊き込みごはん すまし汁 ゆで鶏のごまみそ 南島の煮物 白菜の漬かけ 寒天みかん	ごはん にら玉スープ ゆりりん じゃがいもの炒め物 わかめの中華和え カットパン							
エネルギー (kcal)	2,263	2,263	2,330	2,384	2,160	2,207	2,205	2,215	2,294	2,246	2,185	2,185	2,168	2,308
たんぱく質 (g)	85.7	85.7	95.4	91.7	92.5	88.1	87.7	82.2	95.1	92.5	82.2	82.2	104.7	113.6
脂質 (g)	57.7	57.7	77.7	70.2	57.5	56.9	63.7	59.3	67.9	60.0	52.5	52.5	69.0	65.8

	15 (水)	16 (木)	17 (金)	18 (土)	19 (日)	20 (月)	21 (火)							
朝食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 大根の煮物 マンゴーゼリー 牛乳200ml	ロールパン に飯・のり塩焼き たらちのトマトシチュー キャベツのごまドレ バナナ・牛乳200ml	ごはん みそ汁 ひき肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳200ml	はちみつパン に飯・のり カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳200ml	ごはん 卵スープ しゅうまい 青菜のソテー 納豆 牛乳200ml	ごはん みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 野菜の昆布和え しらす干し 牛乳200ml	シュガーロール に飯・のり塩焼き きのこスープ プレーンオムレツ キャベツサラダ バナナ・牛乳200ml							
昼食	ごはん すまし汁 肉豆腐 いも餅みそバター 青菜のたくあん和え	ごはん わかめスープ ブルコギ 枝豆ポテト 昆布あえ	ごはん 南島のクリームスープ 鮭のマヨネーズ焼き ハムサラダ ジョアブルーベリー	ごはん すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の和え物 【手作りのやつ】さつまいもパフェ	ごはん すまし汁 じゃがいもとコンビーフの炒め物 野菜の和え物 ヨーグルト	ごはん 鶏肉のクリームシチュー 豆腐のチーズ焼き えびサラダ ミックスフルーツ	ごはん ビーフンスープ 回鍋肉 コーンポテト キムチあえ ヨーグルト							
夕食	ガーリックライス 野菜スープ はんぺんチーズフライ かぼちゃサラダ りんご	ごはん すまし汁 鶏肉のレモンソース なすとピーマンのみそ炒め はだてと大根サラダ 梨	やきそば に飯 小松菜のスープ さつまいものマッシュ ささみの和え物 ミックスフルーツ	ごはん 中華スープ たらちの酢豚風 豆腐のかにかま玉あん 大根のバリバリサラダ ダイゼリーミックス	チキンカレー かぼちゃのグラッセ ミモザサラダ オレンジゼリー	わかめごはん すまし汁 和風ハンバーグ 青菜のおかか和え 水ようかん	穴子天丼 すまし汁 南島のそぼろ煮 大根サラダ 月見ゼリー【お月見】							
エネルギー (kcal)	2,284	2,284	2,245	2,309	2,248	2,343	2,511	2,565	2,223	2,246	2,289	2,289	2,198	2,262
たんぱく質 (g)	91.3	91.3	84.5	80.7	97.0	99.8	97.3	93.6	84.7	81.8	87.7	87.7	86.4	82.6
脂質 (g)	60.6	60.6	77.5	70.0	53.1	57.0	73.7	66.2	60.0	52.5	57.3	57.3	63.5	56.0

	22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)		27 (月)		28 (火)	
朝食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き じゃがいも煮 いちごゼリー 牛乳200ml		ロールパン に飯・のり 野菜スープ 洋風卵とし かににかまサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 ちくわぶと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳200ml		ツナロール に飯・のり塩焼き なすのスープ 肉野菜炒め ツナサラダ バナナ・牛乳200ml		ごはん みそ汁 がんもと野菜の煮物 野菜の梅しそ和え 納豆 牛乳200ml		ごはん みそ汁 鯖缶のたまごとじ おからあえ 韓国のり 牛乳200ml		ジャムサンド に飯・のり 鶏のトマトシチュー コーンサラダ バナナ・牛乳200ml	
	ごはん コンソメスープ 豚肉のピザチーズ焼き ウィンナーと野菜のソテー れんこんサラダ		焼うどん に飯 すまし汁 ひき肉と豆腐の煮物 おから和え おはぎ【秋分の日】		ごはん かき玉スープ 鰻のかば焼き 鶏肉と豆腐の治部煮 野菜の和え物 みかんジュース		秋野菜カレー ジュリエンスープ えびとパプリカのサラダ ジョアストロベリー		しょうゆラーメン チャーシュー丼 じゃがいものきんぴら かにの三杯酢 【誕生日ケーキ】ぶどうケーキ		ごはん 冬瓜スープ ポークチャップ チーズポテト アスパラのサラダ		ごはん みそ汁 鰻フライ おでん 野菜の和え物	
夕食	焼き豚チャーハン わかめスープ たらちの甘酢 野菜のナムル カットマンゴー		ごはん 中華スープ チキン南蛮タルタルソース じゃがいものソテー わかめとさばのサラダ カットパン		チロリタン に飯・豚肉の ケチャップ ソース じゃがコンソメスープ りんご入りコールスロー 寒天フルーツ		牛丼 すまし汁 里芋の味噌煮 ごまあえ りんご				牛肉とごぼうのご飯 すまし汁 えびバーグ ハムサラダ ぶどう		ごはん すまし汁 豚肉のバーベキューソース 厚揚げの煮つけ かぶのゆず和え りんご入り手ようかん	
	エネルギー (kcal)	2,235	2,235	2,075	2,227	2,245	2,367	2,349	2,413	2,319	2,426	2,224	2,224	2,312
たんぱく質 (g)	95.9	95.9	92.9	100.7	89.8	93.1	87.6	83.8	93.9	96.2	89.2	89.2	92.4	87.0
脂質 (g)	63.5	63.5	60.7	65.6	47.9	55.1	71.9	64.4	62.1	64.1	59.6	59.6	65.8	61.4

	29 (水)		30 (木)		お知らせ		食べられるってうれしいね【晩餐】		
朝食	ごはん みそ汁 さけの塩焼き 卵焼き マンゴーゼリー 牛乳200ml		ロールパン に飯・のり塩焼き 大根スープ ソーセージのチリ炒め アスパラのサラダ バナナ・牛乳200ml		9月は防災月間です。 東村山福祉会では災害時の食事として、ご飯(アルファ米)、パン(缶詰)、缶詰や缶詰カレー、水などを備蓄しています。防災月間には、賞味期限を確認し、新しいものに入れ替えを行っています。賞味期限近のもの賞味期限内に献立などに活用し、無駄なくいただきます。 ◎9月4日(土) 手作りおやつ☆きな粉プリンを提供します。 ◎9月18日(土) 手作りおやつ☆さつまいもパフェを提供します。 ◎9月26日(日) ★誕生日会ではぶどうケーキを提供します。 ◎9月の献食当番は【だいたう】ユニットです。 土日祭日の朝食、昼食、夕食および平日の夕食各1食が献食です。		発達障害のある子供の中には、食事が全くとれなくなるほど極端に苦手な匂いがあったり、一般的には気が付かない程度の匂いにも気づき、食事がとれなくなる場合があります。匂いのする料理が食べられない場合とその匂いが広がる部屋に入れない場合もあります。少しずつ慣らしていくと大丈夫になることが多いので、さけるのではなく、慣らす支援を心掛けます。 食材を除けば食べられる一調理後に取り除いて提供します。食べ慣れてきたら少しずつ苦手な食材を残したまま提供します。		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏の照焼き じゃがいもの炒め物のり和え		ごはん すまし汁 豚肉のスタミナ炒め 変わり豆腐 小松菜のひじき和え					
ハムピラフ 里芋のポタージュ イカフライ シーザーサラダ ダイゼリーミックス		ごはん カリフラワースープ チーズハンバーグ マッシュポテト 野菜サラダ 寒天みかん				匂いがすると部屋に入ることも難しい一ひとまず食事を別の部屋に移します。 食べることができるもので、苦手な匂いのものを探し調理法や食材を参考に少しずつ匂いに慣れさせていきます。または、苦手な匂いのうすめたものを近くに置き、慣らしていきます。			
夕食	2,172	2,172	2,160	2,224	9月平均	たんぱく質 (g)	2252	2288	※発達障害児の偏食改善マニュアル参照
	たんぱく質 (g)	90.1	90.1	80.0	たんぱく質 (g)	91.1	89.6		
脂質 (g)	51.4	51.4	74.0	66.5	脂質 (g)	63.0	60.2		



※発達障害児の偏食改善マニュアル参照