

令和5年9月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
					1 日	2 日	3 日
朝食	防災の日 9月1日 「防災の日」は、自然災害に備えることの大切さを考える日です。 災害時の食事は、普段食べなれている食品で、主食、主菜、副菜などバランスを考えて用意するのが基本です。 園の備蓄食品は、2階備蓄倉庫に保管されています。賞味期限の残りが少なくなった食品は、積極的に献立に取り入れ食べる練習をしています。				ご飯 みそ汁 がんもどきの煮つけ ブロッコリーのおかか和え 温泉卵 牛乳	◎黒糖ロール ◎ご飯 肉団子スープ ベーコンとキャベツのソテー ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ かにと豆腐の中華煮 キャベツのごま和え 納豆 牛乳
昼食					◎鶏肉のトマトパスタ ◎チキンライス つみれ団子スープ コロッケ キャベツのサラダ アイス風デザート	ご飯 すまし汁 かじきのマヨコーン焼き 焼き豆腐のひき肉あん わかめとさやうりの和え物 【手作りおやつ】りんごカスタードパフェ	◎けんちんうどん ◎ご飯・うどん汁・豚肉の生姜焼き きんかん ハムと菜の花の和え物 ヨーグルト
夕食					ご飯 コンソメスープ 鶏のムニエル じゃが芋のバニラ炒め チキンサラダ オレンジ	ご飯 青梗菜のスープ ポークソテーオニオンソース 青のりポテト いかのサラダ アロエみかん	ご飯 ザーサイスープ 蒸し鶏のごまみそかけ ツナじゃがいも煮 青菜のナムル ぶどうゼリー
	4 日	5 日	6 日	7 日	8 日	9 日	10 日
朝食	ご飯 みそ汁 焼き豆腐と卵の煮物 大根のゆかり和え しらす干し ジョアマスカット	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー チキンサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 白菜のとりも煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 マカロニのトマトシチュー 卵とほうれん草のソテー ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツのたくあん和え 温泉卵 牛乳	◎ダブルソフト ◎ごはん ポテト ツナ入り卵焼き 豆とチキンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 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
昼食	カレーピラフ ほうれん草のスープ じゃが芋のパン粉焼き 野菜サラダ	天津飯 ネギスープ 豚肉と青梗菜の塩炒め 春雨サラダ ヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏肉のクリームソース じゃがいものきんぴら キャベツの味噌和え	ご飯 コンソメスープ スズキのケチャップソース 菜の花の卵とし 冷しゃぶサラダ	ご飯 ワンタンスープ 鶏のたろこ焼き 豚ニラ炒め 白菜の中華和え ジョアブルーベリー	ご飯 すまし汁 鶏のカレーきのこソース 大根の肉みそあん 菊花和え	◎肉うどん ◎ご飯・うどん汁・豚肉の生姜焼き れんこんの金平 かにかまアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	ご飯 かきたま汁 鮭の西京漬け 鶏肉と里芋の煮物 小松菜のおひたし 水羊羹	ご飯 すまし汁 ヒレカツ ほうれん草のソテー ツナポテトサラダ ダイゼリーりんご	◎ちゃんぽん ◎牛蒡チャーハン・中華スープ 中華風卵焼き わかめの和え物 カットパン	ご飯 すまし汁 鶏こぼろバーグ さつまいもの昆布煮 かにかまサラダ 寒天フルーツ	◎スパゲッティ和風きのこソース ◎ガーリックライスきんかん オクラのスープ 豆腐の野菜あん シーザーサラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 油淋鶏（ゆりりんち） 厚揚げのみぞれ煮 じゃこサラダ オレンジ	ご飯 じゃがコンソメスープ 鮭のトマトガーリックソース 人参とコーンのグラッセ ハムサラダ ミックスフルーツ
	11 日	12 日	13 日	14 日	15 日	16 日	17 日
朝食	ご飯 みそ汁 車麩の卵とし キャベツのマヨ和え しらす干し 牛乳	ご飯 ジュリエンスープ 豆腐ハンバーグ キャロットサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 卵とほうれん草のスープ じゃがいものクリーム煮 ブロッコリーのサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 えのき豚 菜の花のからし和え 温泉卵 牛乳	◎はちみつパン ◎ごはん ポテトのスープ ハムとキャベツの炒め物 チーズサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と豆腐の卵とし ほうれん草の和え物 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ビーフンスープ お好み焼き風 れんこんのたらこ和え ベクシーみかん	ご飯 中華風スープ 家畜豆腐 さつま芋のごまだれ 大根の中華和え	ご飯 やきとり丼 すまし汁 煮込みポテト 小松菜の和え物 みかんジュース	ご飯 すまし汁 タンダーフィッシュ 厚揚げの炒め煮 キャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ 白身魚のポテトチーズ焼き 青菜炒り卵 コーンサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 鶏肉の青のりソース 里芋のしょうゆ炒め 卵と菜の花の和え物 【手作りおやつ】スイートポテト	◎担々麺 ◎ひき肉チャーハン・中華風スープ キャラメルポテト かまぼこと野菜の和え物 ヨーグルト
夕食	きのこおこわ すまし汁 メバルの煮つけ さつま芋のバター煮 かにかまサラダ りんご	ひき肉カレー クリームコロッケ ちくわとブロッコリーのチーズ風味 コーンサラダ りんごゼリー	◎エビトマトクリームパスタ ◎エビピラフ カリフラワーのスープ ソーセージのケチャップ炒め ツナサラダ ミックスフルーツ	ご飯 青梗菜のスープ 菊花しょうまい もやしと中華炒め ツナとわかめの和え物 梨	◎あんかけ塩ラーメン ◎中華丼・スープ 甘辛ポテト びんきゅうり カットパン	ご飯 コンソメスープ 鶏の豆板醤ソース 挽肉と大根の煮物 小松菜のごまあん ダイゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のソテー野菜添え さつま揚げと野菜の煮物 キャベツの昆布和え 寒天フルーツ
	18 日	19 日	20 日	21 日	22 日	23 日	24 日
朝食	◎ダブルソフト ◎ご飯 ほうれん草のスープ ひき肉入り卵焼き じゃが芋とチキンのサラダ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ソーセージとキャベツのソテー 卵焼き しらす干し 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き かぶの煮物 いちごゼリー 牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ たらこのトマト煮 キャベツのごま和え バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 挽肉と豆腐の煮物 ツナとオクラの和え物 温泉卵 牛乳	◎ロールパン ◎ご飯 カレースープ ジャーマンポテト ツナサラダ バナナ・牛乳	ご飯 卵スープ 豆腐ハンバーグ ツナとキャベツのソテー 納豆 牛乳
昼食	ご飯 とん汁 チキンカツ 菜の花のごまあん 寒天フルーツ	鶏とほろろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 小松菜と大根のナムル プリン	ご飯 すき焼き煮 すまし汁 芋餅みそバター 青菜のたくあん和え	鶏チャーハン わかめスープ 鶏肉と厚揚げのオムレツ炒め ほうれん草のナムル	ご飯 ジュリエンスープ かじきのケチャップ焼き 鶏とマカロニのソテー グリーンサラダ ヨーグルト	ご飯 南瓜のクリームスープ 鶏肉のハニーマスタードソース ソーセージ野菜のソテー いかのサラダ	◎カレーうどん ◎親子丼・すまし汁 さつま芋のバター煮 ほうれん草サラダ 【誕生日ケーキ】 チョコレートケーキ
夕食	ご飯 にら玉スープ 麻婆なす 餃子 ツナと白菜の中華和え カットマンゴー	さつま芋とご飯 すまし汁 秋刀魚の塩焼き 高野豆腐のきんぎ煮 わかめのサラダ 梨	◎彩り野菜のトマトパスタ ◎チキンライス野菜添え 野菜スープ きのこのキャシュ コールスーラダ ピーチゼリー	ご飯 コンソメスープ はんぺんチーズフライ じゃがいものクリーム煮 角切りのサラダ カットパン	◎海鮮焼きそば（えび） ◎ご飯・海鮮炒め（えび） 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみと大根の和え物 アロエみかん	ご飯 中華風スープ 酢豚 中華風茶わん蒸し 大根と青梗菜の中華和え ダイゼリーりんご	ご飯 オクラのスープ 鶏肉のパン粉焼き 人参コーンソテー マカロニサラダ ミックスフルーツ
	25 日	26 日	27 日	28 日	29 日	30 日	
朝食	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 ほうれん草と白菜の昆布和え しらす干し ジョアマスカット	ご飯 きのこのスープ スクランブルエッグ キャベツサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 マンゴーゼリー 牛乳	ご飯 野菜スープ 洋風卵とし かにかまサラダ バナナ 牛乳	ご飯 みそ汁 ちくわと野菜の煮物 キャベツのごま和え 温泉卵 牛乳	◎ミルクパン ◎ご飯 ナスのスープ チーズ入り玉子焼き ミニサラダ バナナ・牛乳	
昼食	ご飯 すまし汁 シルバーの蒲焼き チャンプルー 春雨サラダ みかんジュース	焼き肉丼 ビーフンスープ コーンポテト わかめの中華和え ジョアプレーン	ご飯 すまし汁 鶏肉の甘みそだれ 五目豆 ブロッコリーの和え物	ご飯 かき玉スープ 鮭の照焼き がんもどき肉団子の煮物 菜の花のからし和え	ご飯 じゃがコンソメスープ 豚肉のトマトソース ちくわとほうれん草のソテー コールスーラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉の塩こうじ焼き 大根の味噌煮 小松菜のごま和え	
夕食	大根ピラフ 野菜とソーセージのスープ 鶏肉のさっぱり煮 なすとピーマンの味噌炒め チョップドサラダ ぶどう	ご飯 すまし汁 白身魚のフライ 里芋のそぼろ煮 ハムと大根のサラダ オレンジ	◎しょうゆラーメン ◎ご飯・スープ 麻婆豆腐 蒸し鶏のチリソース 野菜のナムル プリン	ご飯 中華風スープ 鶏のから揚げカレー風味 ポテトツナマヨソテー 春雨サラダ カットパン	【十五夜】 里芋ご飯 すまし汁 月見つくねバーグ 高野豆腐といかの煮物 野菜のゆずあえ ミルクゼリー（目玉焼き風）	ご飯 玉ねぎとコーンのスープ 餃子ハンバーグ フライドポテト 青梗菜の中華和え 梨	



『十五夜』 今月の献立

今年の十五夜は9月29日です。お月見には、一年で最も月が美しく見える秋の時期に、名月を觀賞しながら秋の収穫に感謝をするという意味があります。



「里芋ご飯」



「ミルクゼリー」

※ お知らせ ※

◎9月2日（土）手作りおやつは★「りんごカスタードパフェ」、16日（土）「スイートポテト」を提供します。
◎9月24日（日）★誕生日ケーキはチョコレートケーキを提供します。
◎9月の検食当番は『だいよう』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食が対象です。



9月の栄養価【1日当たりの平均】

◎選択食で「めん」と「パン」を選んだ方

エネルギー 2,189kcal
タンパク質 91.9g
脂質 64.8g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方

エネルギー 2,207kcal
タンパク質 89.2g 脂質 63.1g