

令和7年9月予定献立表

	月 1 日	火 2 日	水 3 日	木 4 日	金 5 日	土 6 日	日 7 日
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉の甘みそだれ 卵焼き ブロッコリー のり佃煮・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 豆腐ハンバーグデミグラスソース スパゲッティ スナップエンドウ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目豆 ほうれん草 みかん缶・牛乳	ご飯 大根のスープ スクランブルエッグ ハムステーキ キャベツと人参のソテー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草しゅうまい かじきのバターしょうゆ焼き ブロッコリーのおかか炒め 温泉卵・牛乳	◎はちみつパン ※ご飯 野菜スープ じゃがいものクリーム煮 ツナと人参の卵炒め ハムサラダ・牛乳	ご飯 小松菜のスープ 豚肉とキャベツのみそ炒め チャプチェ 納豆 牛乳
昼食	ポークカレー コンソメスープ コロッケ 野菜サラダ ヨーグルト	ご飯 かき玉スープ 鰯のなめ茸ソース 肉野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯 すまし汁 鶏肉のピカタ きのこソテー コンビーフとじゃが芋の煮物 白菜ののり和え	鮎ソースカツ丼 すまし汁 高野豆腐と野菜の煮物 ジャーマンポテトサラダ ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズシチュー ほうれん草のバターソテー サラミサラダ ジョアブルーベリー	ご飯 沢煮鮎 さけのちゃんちゃん焼き 豆腐のそぼろ煮 わかめと白菜の和え物 【オツ】フライド・スイート・ポテ	◎けんちんうどん ※ご飯・けんちん汁・豚肉の塩こうじ焼き 南瓜となすの煮物 ハムと菜の花の和え物 プリン
夕食	青菜ごはん すまし汁 れんこんハンバーグ 厚揚げの煮つけ キャベツの昆布和え 苺ミルクプリン	青椒肉絲丼 すまし汁 南瓜の天ぷら ツナときゅうりの和え物 オレンジ	◎ベーコンとほうれん草のクリームパスタ ※ご飯・コンビニ かぶのスープ 豆腐のピザチーズ焼き キャロットサラダ アロエみかん	ご飯 すまし汁 鶏肉のレモンソース 青菜入り卵 かにかまとオクラの和え物 りんご	◎味噌バターラーメン ※ご飯・中華卵スープ・肉野菜/バター炒め スイートポテト風 いんげんのごまあえ 寒天フルーツ	ご飯 春雨スープ レバー入りハンバーグ ツナじゃがいも煮 ほうれん草ともやしのナムル ダイスゼリーみかん	ご飯 クラムチャウダー ひき肉とじゃがいものチーズ焼き ちくわとビーマンカレーソテー いかのマリネサラダ ミックスフルーツ
	8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	13 日	14 日
朝食	ご飯 みそ汁 チキンマヨ炒め ミニポテト 人参のグラッセ しらす干し・牛乳	ご飯 玉ねぎスープ ソーセージとキャベツのソテー 白身魚と豆腐の天ぷら 南瓜・ バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 金平ごぼう ブロッコリー マンゴーゼリー・牛乳	ご飯 かぶのスープ 鶏肉のトマトソース 卵焼き じゃが芋とブロッコリー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ照焼きソース ジャーマンポテト スナップエンドウ 温泉卵・牛乳	◎ダブルソフト ※ご飯 コーンポタージュスープ 鶏肉と野菜のカレーソテー じゃが芋のベーコン炒め コーンサラダ・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ 肉詰めいなり煮 ツナと白菜のうま煮 納豆 牛乳
昼食	ご飯 冬瓜のスープ 豚肉にんにくソース チーズポテト ハムとアスパラのサラダ ヨーグルト	中華丼(豚肉) コーン卵スープ 春雨のソテー わかめときゅうり酢の物 アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のバーベキューソース じゃが芋のきんぴら しらすとキャベツの味噌和え りんごジュース	ご飯 すまし汁 鶏むね肉の生姜焼き 肉野菜のみそ炒め れんこんのごまあえ	ご飯 ワンタンスープ 豚二郎炒め 鰯のチリソース煮 焼き豚と青梗菜の中華和え	ご飯 けんちん汁 鮭のゆであん焼き 青菜の卵とじ 油揚げとキャベツの和風サラダ	◎うどん ※ご飯・すまし汁 鶏もも焼鳥風 ひじきと厚揚げ煮 かにかまとアスパラの和え物 ヨーグルト
夕食	大根ピラフ すまし汁 白身魚フライごま味噌だれ 切干大根の炒め煮 小松菜と白菜のおひたし ラムネゼリー	ご飯 すまし汁 豚肉のキャベツ巻き 油揚げと青菜の煮びたし ツナポテトサラダ 栗羊羹	◎あんかけひき肉ラーメン ※ひき肉チャーハン・中華スープ 鶏肉と厚揚げのうま煮 かにかまと菜の花の和え物 オレンジ	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ マッシュポテト シーフードサラダ(ビィ加工) 寒天フルーツ	◎スパゲッティミートソース ※ご飯・豚肉のケチャップソース オクラのスープ バイクドポテト 5色サラダ カットマンゴー	ご飯 とろろ昆布汁 豚肉のピリ辛焼き さつま芋のバター煮 じゃこサラダ りんご	ご飯 じゃがコーンスープ さばのマスタード焼き 人参とキャベツのソテー 豚しゃぶサラダ ミックスフルーツ
	15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	20 日	21 日
朝食	ご飯 みそ汁 かぼちゃしゅうまい 干草焼き ほうれん草 しらす干し・牛乳	ご飯 ジュリエンスープ ミートオムレツ ウインナー 南瓜 バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 ブロッコリー いちごゼリー・牛乳	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ かじきのグリル ピーマンソテー バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボールの甘辛だれ ハムと小松菜のソテー 卵焼き 白菜浅漬け・牛乳	◎ミルク丸パン ※ごはん ポテトのスープ たらとのトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー ツナサラダ・牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉とお麩の卵とじ ちくわと野菜の炒め煮 納豆 牛乳
昼食	ピビンバ ビーフンスープ みそポテト わかめサラダ中華ドレ	ご飯 中華風スープ 厚揚げの肉あんかけ にらとじゃがいものソテー ツナと大根の中華和え	ご飯 カリフラワーのスープ 鰯のムニエルトマトソース マカロニのクリーム煮 エビサラダ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 鶏肉のマヨコーン焼き 厚揚げの炒め煮 ささみとキャベツの和え物 ヨーグルト	ご飯 コンソメスープ さばのカレー風味 ベーコンと南瓜のソテー チーズサラダ ジョアストロベリー	ご飯 すまし汁 蒸し鶏の和風照焼きソース 五目金平 ツナと野菜の和え物 【おやつりんごカスタードパフェ】	◎スパゲッティ ※ご飯 チキントマトクリーム コンソメスープ ポテトのツナマヨ焼き サラミサラダ
夕食	しめじご飯 すまし汁 チキンカツ 牛肉と大根の煮物 ほうれん草とちくわの和え物 りんごプリン	ご飯 コンソメスープ かじきのカレーチーズかけ 卵と野菜の炒め物 コブサラダ 梨	◎肉うどん ※豚肉の卵とじ・すまし汁 蒸しポテト ハムと小松菜の和え物 水羊羹	ご飯 青梗菜のスープ ハンバーグねぎソース たけのこと卵の中華炒め わかめと大根の和え物 カットパイ	◎回鍋肉麺 ※回鍋肉丼・中華スープ 甘辛ポテト ハンサンスー アロエみかん	ご飯 コーン卵スープ 鰯の中華あんかけ 豚肉の細切り炒め 小松菜とキャベツのごまあえ ダイスゼリーみかん	ご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き さつま揚げと野菜の煮物 ほうれん草と白菜の和え物 プリン
	22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	27 日	28 日
朝食	ご飯 みそ汁 照焼き鶏団子 バイクドポテト ほうれん草 韓国のに・牛乳	ご飯 ほうれん草のスープ ソーセージステーキ 野菜炒め ミニポテト バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 鮭の塩焼き 五目ひじき煮 ブロッコリー マンゴーゼリー・牛乳	ご飯 卵と玉ねぎのスープ スクランブルエッグ ウインナーのケチャップソテー 南瓜 バナナ・牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもとコンビーフの炒め物 スナップエンドウ 温泉卵・牛乳	◎ロールパン ※ごはん コーンスープ・牛乳 鶏つくねのトマト煮 じゃが芋のベーコン炒め 卵とブロッコリーのサラダ	ご飯 卵スープ かにと豆腐の中華煮 南瓜とさつま芋の甘煮 納豆 牛乳
昼食	豚そぼろ丼 ワンタンスープ 青のりポテト 野菜のナムル ヨーグルト	ご飯 とん汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草ともやしのごまあえ アップル&キャロットジュース	ご飯 すまし汁 肉豆腐 芋餅みそバター ほうれん草のおひたし	ご飯 わかめスープ ブルコギ(韓国風焼肉) 枝豆ポテト キャベツの昆布和え	ご飯 コーンポタージュスープ 鮭のパン粉焼き ナポリタン チーズとハムのサラダ ジョアマスカット	ご飯 すまし汁 豚肉の生姜焼き 五目ひじき煮 小松菜の磯和え	◎きつねおろしうどん ※ご飯・すまし汁・メンチカツ コンビーフとじゃがいもの炒め物 ささみとわかめのサラダ 【誕生日】モンブラン
夕食	鶏の炊き込みご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ ちくわと高野豆腐の煮物 白菜浅漬け パインゼリー	ご飯 にら玉スープ 豚肉のきのこソース 厚揚げ煮 いかとわかめの中華和え ぶどう	◎和風アサリとブロッコリーのパスタ ※アサリのカレーピラフ トマトスープ ミートローフ たまポテサラダ アロエみかん	ご飯 里芋のポタージュ 鶏つくねバーグ 豆腐の田楽 ホタテと大根サラダ ミックスフルーツ	◎焼きそば ※玉子チャーハン 小松菜のスープ さつま芋のマッシュ ささみときゅうりの和え物 りんご	ご飯 中華風スープ 鮎の酢豚風 豆腐のかに卵とじ ダイコンサラダ ダイスゼリーみかん	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のタルタル焼き 南瓜のグラッセ チーズとツナのサラダ マンゴープリン
	29 日	30 日					
朝食	ご飯 みそ汁 肉シュウマイ 卵焼き ほうれん草のバターソテー しらす干し・牛乳	ご飯 きのこのスープ オムレツ ミニポテト 南瓜/ブロッコリー バナナ・牛乳	「南瓜(かぼちゃ)」 今月の献立 園内の畑で無農薬栽培の南瓜が39個収穫できました！！ その数に思わず「サンキュー〜」と声に出したくなりました。 収穫した南瓜は、9月2日は「南瓜の天ぷら」で提供します。 材料(約10名分) 南瓜小さめ1個 ノンエッグマヨネーズ大さじ2 冷水150cc 天ぷら粉100g 				
昼食	ご飯 ソーセージと野菜のスープ かじきのクリームソース エビとじゃが芋のソテー フルーツサラダ	ご飯 ビーフンスープ 豚キムチ炒め コーンポテト かにかまと白菜の和え物 アップル&キャロットジュース					
夕食	里芋ごはん すまし汁 豚肉おろしソース 豆腐の卵とじ 白菜と人参のおかか和え なめらかプリン	ご飯 すまし汁 白身魚とちくわの磯辺揚げ 鶏肉と里芋の煮物 ハムと大根のサラダ 梨					

カボチャに含まれる主な栄養素と効果:
β-カロテン:体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高めます。また、強い抗酸化作用があり、老化防止や生活習慣病予防にも効果的です。
ビタミンC:抗酸化作用があり、免疫力を高め、風邪予防や美肌効果が期待できます。
ビタミンE:血行を促進し、新陳代謝を活性にして、シミやそばかすを防ぎます。
食物繊維:便秘解消に役立ち、腸内環境を整えます。
カリウム:血圧を調整し、心臓の健康をサポートします。



収穫した南瓜 南瓜の花(7月下旬ごろ)

「重陽の節句」

9月9日は「重陽の節句」(ちようようのせつく)です。
重陽という名前は、奇数の中でも最大の陽数である「9」が重なることから、縁起が良いことが由来だそうです。
この日は、菊にまつわる様々な行事が行われ、秋の収穫の栗や茄子などを食べ、不老長寿を願います。
献立では栗ようかんを提供します。



お知らせ

- ◎手作りおやつは、9月6日(土)「フライドスイートポテト」、20日(土)「りんごカスタードパフェ」を提供します。
- ◎誕生日ケーキは、9月28日(日)「モンブラン」を提供します。
- ◎9月の検査当番は『すみれ』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。



栄養価【9月平均】

◎選択食「めん」と「パン」を選んだ方	
エネルギー	2,211kcal
タンパク質	92.3g
脂質	66.6g

◎選択食で「ごはん」を選んだ方
エネルギー2,231kcal
タンパク質90.4g 脂質65.4g