



日付	献立	材 料 名		
		体を作る「赤」 (魚類・肉類・豆類・乳類・卵類)	体の調子を整える「緑」 (野菜類・藻類・くだもの類)	エネルギーのもとになる「黄」 (穀類・油脂類・砂糖類・いも類)
9/1(月)	赤魚の唐揚げ和風あんかけ えのきとねぎのみそ汁	赤魚・みそ	小松菜・玉ねぎ・人参・しょうが・えのきたけ・小ねぎ	でん粉・油
9/2(火)	コーン入り白湯ラーメン 大根ツナサラダ	豚肉・まぐろ油漬け	ホールコーン・キャベツ・玉ねぎ・人参・にんにく・大根・きざみのり	中華麺・ごま油・油・バター・マヨネーズ
9/3(水)	簡単!手づくり洋風つくね キャベツとウインナーのコンソメ煮	鶏肉・ウインナー	玉ねぎ・ズッキーニ・キャベツ・人参	じゃが芋・油・小麦粉・バター
9/4(木)	豚ロースソテー特製デミソースがけ ちくわときゅうりのマヨしょうゆ和え	豚肉・ちくわ	リーフレタス・人参・きゅうり	砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ
9/5(金)	甘辛照り焼きチキン さつま芋ひじき	鶏肉	キャベツ・ミニトマト・しょうが・ひじき	砂糖・でん粉・油・小麦粉・さつま芋
9/6(土) 週替わりメニュー	だしがおいしい♪牛カルビクッパ 小松菜とコーンのバターソテー	牛肉・たまご	玉ねぎ・人参・大根・ニラ・小松菜・ホールコーン	砂糖・ごま油・ごはん・バター
9/8(月)	豚ロース肉の唐揚げ 糸こんにゃくと枝豆の煮物	豚肉	キャベツ・ミニトマト・紫キャベツ・玉ねぎ・しょうが・にんにく・糸こんにゃく・たけのこ・人参・枝豆	油・でん粉・砂糖
9/9(火)	チーズでまろやか♪チキンチャップ 大根サラダ	鶏肉・パルメザンチーズ	キャベツ・玉ねぎ・小ねぎ・大根・ホールコーン・人参	小麦粉・油・ドレッシング
9/10(水)	にんにくしょうゆのポークソテー たまごマカロニ	豚肉・みそ・たまご	ミニトマト・リーフレタス・しょうが・にんにく・レモン・玉ねぎ	ごま油・小麦粉・油・マカロニ・マヨネーズ
9/11(木)	肉豆腐 きゅうりのなめたけ和え	牛肉・豆腐	白菜・糸こんにゃく・グリーンピース・しょうが・きゅうり・えのきたけ	砂糖
9/12(金)	チキンのマヨソース ジャーマンフライドポテト	鶏肉・ベーコン	リーフレタス・人参・にんにく・玉ねぎ・ピーマン	砂糖・ドレッシング・でん粉・油・じゃが芋
9/13(土) 週替わりメニュー	たらの中華風野菜あんかけ ミックス野菜の卵焼き	たら・たまご	小松菜・玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル	砂糖・でん粉・油・ごま油
9/15(月)	祝日のためお休み			
9/16(火)	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ かぼちゃの甘煮	鶏肉	キャベツ・人参・小ねぎ・しょうが・にんにく・かぼちゃ	いりごま・砂糖・ごま油・でん粉・油
9/17(水)	牛丼 きゅうりとわかめの中華和え	牛肉	糸こんにゃく・玉ねぎ・グリーンピース・きゅうり・人参・わかめ	砂糖・油・ごはん・いりごま・ごま油
9/18(木)	とろっと照りたまチキン キャベツとコーンのソテー	鶏肉・たまご	リーフレタス・しょうが・キャベツ・ホールコーン・人参	砂糖・でん粉・油
9/19(金)	豚ロースとかぼちゃの金平風炒め 大根のおかか煮	豚肉・かつおぶし	かぼちゃ・玉ねぎ・リーフレタス・しょうが・にんにく・大根・小ねぎ	いりごま・砂糖・はちみつ・でん粉・油・小麦粉
9/20(土) 週替わりメニュー	カレーのホワイトソースがけ リーフとパプリカのサラダ	かれい・牛乳	しめじ・枝豆・玉ねぎ・リーフレタス・人参・黄パプリカ	小麦粉・油・でん粉・バター・ドレッシング
9/22(月)	豚肉と春雨のあっさり炒め 小松菜と揚げの煮びたし	豚肉・油揚げ	玉ねぎ・人参・ニラ・しょうが・にんにく・小松菜・ホールコーン	はるさめ・砂糖・ごま油・でん粉・油
9/23(火)	祝日のためお休み			
9/24(水)	照り焼きチーズバーグ ブロッコリーの洋風煮込み	チーズインハンバーグ・ベーコン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参	砂糖・でん粉・油
9/25(木)	お家で本格!バターチキンカレー 枝豆とコーンのサラダ	鶏肉	玉ねぎ・にんにく・トマト・キャベツ・人参・ホールコーン・ミニトマト・枝豆	砂糖・生クリーム・マーガリン・バター・ごはん・ドレッシング
9/26(金)	辛くない麻婆豆腐 きゅうりと鶏むね肉の中華サラダ	豆腐・豚肉・鶏肉	玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり	砂糖・ごま油・でん粉・いりごま
9/27(土) 週替わりメニュー	赤魚のムニエル トマトソースかけ ハムとレタスのサラダ	赤魚・ロースハム	赤パプリカ・黄パプリカ・玉ねぎ・にんにく・トマト・リーフレタス	マカロニ・砂糖・小麦粉・油・バター・マヨネーズ
9/29(月)	ガーリックチキン さつま芋のホットサラダ	鶏肉	玉ねぎ・ホールコーン・小松菜・にんにく・リーフレタス・人参	砂糖・でん粉・油・バター・さつま芋・ドレッシング
9/30(火)	お子さま生姜焼き ブロッコリーのミモザ風	豚肉・たまご	玉ねぎ・キャベツ・紫キャベツ・しょうが・にんにく・ブロッコリー・人参	砂糖・はちみつ・でん粉・小麦粉・油・マヨネーズ
10/1(水)	定番の味!ナポリタン ミックス野菜スープ	ウインナー・パルメザンチーズ	玉ねぎ・ピーマン・トマト・にんにく・ミックスベジタブル	スパゲッティ・油・バター
10/2(木)	北海道産 鮭のホイル焼き 大根と揚げの煮物	鮭・油揚げ	玉ねぎ・ほうれん草・大根・人参	バター
10/3(金)	鶏肉のコクうまみそ炒め やみつき!たたききゅうり	鶏肉・みそ	なす・玉ねぎ・赤パプリカ・小ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・のり	油・砂糖・小麦粉・いりごま・ごま油
10/4(土) 週替わりメニュー	特製ソースのハッシュドビーフ 炒りたまサラダ	牛肉・たまご	玉ねぎ・トマト・人参・リーフレタス	砂糖・小麦粉・でん粉・油・ごはん・ドレッシング

※栄養素には、ご家庭で用意する調味料等も含まれます。