

## 令和2年 9月の献立

	月 14・28日	火 1・15・29日	水 2・16・30日	木 3・17日	金 4・18日	土 5・19日
<b>献立</b>	大豆と揚げじゃが芋の煮物 もやしと胡瓜のツナナムル チンゲン菜のスープ	鮭の塩焼き 根菜とさつま揚げの煮物 豚汁	カレーライス ピーマンのじゃこ炒め	鶏肉のトマト煮 小松菜のさっと煮 豆腐の味噌汁	鯖の味噌煮 切干大根の含め煮 けんちん汁	ジャージャー麺
<b>材料</b>	大豆 鶏肉 もやし じゃが芋 胡瓜 玉葱 人参 ツナ缶 ピーマン 鶏がらだし サラダ油 醤油 鰹だし 三温糖 チンゲン菜 醤油 人参 片栗粉 しめじ ベーコン ブイヨン	(15日 お弁当日) 鮭 塩 豚肉 ゴボウ 大根 里芋 白菜 さつま揚げ 人参 人参 酒 つき蒟蒻 さやいんげん もやし 鰹だし 味噌 三温糖 鰹だし 醤油 みりん	鶏もも肉 ピーマン じゃが芋 胡瓜 玉葱 ちりめんじゃこ 人参 酒 カレールウ みりん 牛乳 醤油 塩 サラダ油 胡椒 2, 16日フルーツゼリー (みかん缶 オレンジジュ ース ゼラチン 寒天 三温糖) 30日 ヨーグルト / ヤクルト	鶏肉 小松菜 マカロニ 人参 玉葱 油揚げ 人参 鰹だし トマト缶 醤油 ケチャップ 三温糖 ブイヨン 三温糖 豆腐 青葱 わかめ 鰹だし 味噌	(18日 お誕生日会) 鯖 生姜 厚揚げ 味噌 酒 大根 人参 三温糖 ゴボウ 醤油 板こんにゃく 椎茸 青葱 切干大根 鰹だし 油揚げ 醤油 人参 みりん 鰹だし 三温糖 醤油	中華麺 豚ひき肉 人参 青葱 胡瓜 ミニトマト 甜麺醤 醤油 三温糖 にんにく 生姜 塩 酢 鶏がらだし ゴマ油
<b>おやつ</b>	ジャムサンド / 牛乳 (苺ジャム 食パン)	みたらし団子 / 牛乳 (白玉粉 片栗粉 三温糖 醤油)	バナナ、小魚 / 牛乳 (バナナ、小魚、三温糖 醤油、酒、いりゴマ)	焼き芋 / 牛乳 (さつま芋)	パン / 牛乳	
	月 7日	火 8日	水 9・23日	木 10・24日	金 11・25日	土 12・26日
<b>献立</b>	ごぼうと牛肉のしぐれ煮 ひじきと大豆の含め煮 南瓜の味噌汁	8日 麺の日	ビーフシチュー ツナサラダ	白身魚のシュンユイ 春雨サラダ 茄子の味噌汁	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え さつま汁	中華そば
<b>材料</b>	牛肉 ひじき ゴボウ 大豆 人参 板こんにゃく 油揚げ 人参 鰹だし 鰹だし 三温糖 酒 醤油 三温糖 醤油 南瓜 玉葱 みりん 油揚げ 生姜 鰹だし 味噌		牛肉 キャベツ じゃが芋 玉葱 玉葱 ツナ缶 人参 マヨネーズ マッシュルーム 醤油 ビーフルウ 牛乳 塩 胡椒	白身魚 春雨 胡瓜 (カレイ) ハム 人参 生姜 酒 キャベツ 片栗粉 もやし サラダ油 酢 三温糖 白葱 醤油 塩 三温糖 醤油 茄子 玉葱 酢 油揚げ ゴマ油 鰹だし 味噌	豚肉 ほうれん草 玉葱 もやし 生姜 人参 しめじ りんご 鰹節 醤油 醤油 みりん みりん 三温糖 さつま芋 大根 人参 ゴボウ つき蒟蒻 青葱 生姜 鰹だし 味噌	中華麺 豚肉 玉葱 人参 もやし 青葱 鶏がらだし 醤油
<b>おやつ</b>	きな粉マカロニ / 牛乳 (きな粉 三温糖 塩 マカロニ)	チヂミ / 牛乳 (ニラ 玉葱 チヂミミ ックス 醤油 ゴマ油)	りんごのマフィン/ヤクルト (りんご 三温糖 ホットケーキミックス)	枝豆、じゃがバター (枝豆 塩 じゃが芋 無塩バター) / 牛乳	キャロットケーキ/牛乳 (人参 三温糖 ホットケーキミックス)	パン / 牛乳

