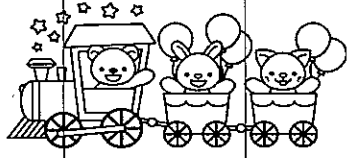
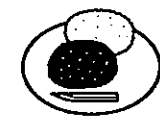


# ★ 9月 そら・こぐま・ゆり 献立表 ★

	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14月
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 米</li> <li>■鶏の塩焼き</li> <li>秋鮭</li> <li>■高野豆腐の煮物</li> <li>高野とうふ</li> <li>にんじん</li> <li>きぬぎや</li> <li>削りぶし</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>きやべつ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 米</li> <li>■鶏のねぎみそ焼き</li> <li>とりにく</li> <li>青ねぎ</li> <li>たまねぎ</li> <li>みそ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■オクラの胡麻和え</li> <li>おくら</li> <li>にんじん</li> <li>白ごま</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■すまし汁</li> <li>ごまつな</li> <li>ごま</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>しお</li> <li>みりん</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん 米</li> <li>■豚肉のポン酢炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>きやべつ</li> <li>にんじん</li> <li>ポンス</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■プロッコリーのおかか和え</li> <li>プロッコリー</li> <li>にんじん</li> <li>かつおぶし</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>はくさい</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■わかめうどん</li> <li>うどん</li> <li>とりにく</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>しお</li> <li>さとう</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>みりん</li> <li>■金平ごぼう</li> <li>ごぼう</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■パンキンカレーライス</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>かぼちゃ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレーウ</li> <li>■マカロニサラダ</li> <li>マカロニ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■豚井</li> <li>米</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■カリフラワーのポンス和え</li> <li>カリフラワー</li> <li>にんじん</li> <li>ポンス</li> <li>■みそしる</li> <li>ふ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の生姜煮</li> <li>さば</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>しょうが</li> <li>■炒めなます</li> <li>切干だいこん</li> <li>にんじん</li> <li>きぬぎや</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>はくさい</li> <li>ふ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の唐揚げ</li> <li>とりにく</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>しょうが</li> <li>かたくり粉</li> <li>こめ粉</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ほうれん草のサラダ</li> <li>ほうれん草</li> <li>緑豆もやし</li> <li>コーン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>とうふ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚肉の甘辛炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■インゲンのおかか和え</li> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>とうふ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ミートスパゲティ</li> <li>スパゲティ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>鶏ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>トマト缶</li> <li>ケチャップ</li> <li>さとう</li> <li>■ピジョン</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■キャレール</li> <li>キャレール</li> <li>さやいんげん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>とうふ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お月見献立</li> <li>■カレーピラフ</li> <li>米</li> <li>鶏ひき肉</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>パセリ缶</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>カレー粉</li> <li>■ピジョン</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■豆腐ハンバーグ</li> <li>とうふハンバーグ</li> <li>ケチャップ</li> <li>さとう</li> <li>■コーンサラダ</li> <li>コーン</li> <li>たまねぎ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> <li>■スープ</li> <li>ごまつな</li> <li>ふ</li> <li>■ピジョン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■鶏のすき焼き風井</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>■オクラの和え物</li> <li>おくら</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>ふ</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ブルーベリージャムサンド</li> <li>クラッカー</li> <li>ブルーベリージャム</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■キャロットクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>にんじん</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お豆腐ドーナツ</li> <li>木綿とうふ</li> <li>こめ粉</li> <li>さとう</li> <li>水</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ゆかりおにぎり</li> <li>米</li> <li>ゆかり</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (カクテル缶)</li> <li>ミックスフルーツ缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ボンマッシュマロ</li> <li>ほん菓子</li> <li>マッシュマロ</li> <li>マーガリン</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きのおにぎり</li> <li>米</li> <li>にんじん</li> <li>しいたけ</li> <li>しめじ</li> <li>まいたけ</li> <li>えのき</li> <li>エリンギ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■セサミクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>黒ごま</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン (きなこ)</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>きな粉</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (もも缶)</li> <li>もも缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	



## 振替休日



	17火	18水	19木	20金	21土	23月	24火	25水	26木	27金	28土	30月
敬老の日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の生姜炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>しょうが</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ほうれん草の和えもの</li> <li>ほうれん草</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>カットわかめ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■チキンチャップ</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>マッシュルーム</li> <li>ケチャップ</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■ジャーマンポテト</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>ポークウインナー</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>■スープ</li> <li>きやべつ</li> <li>コーン</li> <li>■ピジョン</li> <li>しお</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ぎつねうどん</li> <li>うどん</li> <li>あぶらあげ</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>しお</li> <li>さとう</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■野菜炒め</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>緑豆もやし</li> <li>さやいんげん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>しお</li> <li>濃口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■チキンカレー</li> <li>米</li> <li>とりにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレーウ</li> <li>■ごぼうサラダ</li> <li>ごぼう</li> <li>きゅうり</li> <li>ツナ水煮</li> <li>にんじん</li> <li>マヨネーズ</li> <li>濃口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■中華丼</li> <li>米</li> <li>ぶたにく</li> <li>はくさい</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>しいたけ</li> <li>かまぼこ</li> <li>キャノーラ油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>かたくり粉</li> <li>■ほうれん草の和えもの</li> <li>ほうれん草</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■中華スープ</li> <li>たまねぎ</li> <li>カットわかめ</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>淡口しょうゆ</li> </ul>	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■豚じゃが</li> <li>ぶたにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>糸こんにゃく</li> <li>キャノーラ油</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>きぬぎや</li> <li>■インゲンのごま和え</li> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>白ごま</li> <li>■みそしる</li> <li>きやべつ</li> <li>ふ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の照り焼き</li> <li>とりにく</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■春雨の酢の物</li> <li>はるさめ</li> <li>きゅうり</li> <li>にんじん</li> <li>穀物酢</li> <li>さとう</li> <li>淡口しょうゆ</li> <li>■すまし汁</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> <li>■カットわかめ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■やさそば</li> <li>小麦中華めん</li> <li>ぶたにく</li> <li>きやべつ</li> <li>緑豆もやし</li> <li>にんじん</li> <li>ビーマン</li> <li>中濃ソース</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■具だくさん味噌汁</li> <li>かつおぶし</li> <li>だし昆布</li> <li>さとう</li> <li>■みそしる</li> <li>とうふ</li> <li>あぶらあげ</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポークカレー</li> <li>米</li> <li>ぶたにく</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>キャノーラ油</li> <li>カレーウ</li> <li>■大豆とツナのサラダ</li> <li>大豆</li> <li>ツな</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■インゲンの中華和え</li> <li>さやいんげん</li> <li>にんじん</li> <li>ごま油</li> <li>穀物酢</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>■中華スープ</li> <li>たまねぎ</li> <li>カットわかめ</li> <li>鶏がらスープ</li> <li>淡口しょうゆ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはん 米</li> <li>■鶏の塩焼き</li> <li>さば</li> <li>しお</li> <li>■ひじき煮</li> <li>ひじき</li> <li>にんじん</li> <li>だいず水煮</li> <li>きぬぎや</li> <li>濃口しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>削りぶし</li> <li>■みそしる</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>青ねぎ</li> <li>みそ</li> <li>だし昆布</li> <li>削りぶし</li> </ul>	
10時	<ul style="list-style-type: none"> <li>チーズ</li> <li>チーズ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズン</li> <li>干ぶどう</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■赤ちゃんせんべい</li> <li>ハイハイ</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>
3時	<ul style="list-style-type: none"> <li>■お麩のラスク</li> <li>ふ</li> <li>マーガリン</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン (ココア)</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>ココア</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きなこおにぎり</li> <li>米</li> <li>きな粉</li> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (カクテル缶)</li> <li>ミックスフルーツ缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ココナッツサブレ</li> <li>ココナッツサブレ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	振替休日	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ポップコーン</li> <li>ポップコーンの素</li> <li>キャノーラ油</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■きなこクッキー</li> <li>こめ粉</li> <li>きな粉</li> <li>ベーキングパウダー</li> <li>マーガリン</li> <li>キャノーラ油</li> <li>さとう</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■菜めしおにぎり</li> <li>米</li> <li>菜めし</li> <li>■お茶</li> <li>ほうじ茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■フルーツ (みかん缶)</li> <li>みかん缶</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■源氏パイ</li> <li>源氏パイ</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クラッカージャムサンド</li> <li>クラッカー</li> <li>いちごジャム</li> <li>■牛乳</li> <li>牛乳</li> </ul>

