令和４年9月 献立表

	月	火	水	木	金	土
				1【防災の日】	2	3
10時				果物	菓子	
昼食				非常食カレー ｱﾙﾌｧ化米ご飯 果物	魚の野菜あんかけ 和風サラダ 紫黒米ご飯 鶏とｷｬﾍﾞﾂの味噌汁 トマト	もみの木祭り
3時				五目御飯(非常食)	チーズ饅頭	

３時のおやつには、牛乳が付きます。
都合により献立が変更の場合があります。
＊おやつ（手作り）
＊菓子（カンキョー自然館）
＊もも組さん以上は週に一回おやつと一緒におやつ昆布を出します。よく噛む練習をします。

	5	6	7	8	9	10
10時	菓子	果物	菓子	果物	菓子	菓子
昼食	豚肉の塩麹炒め ひじきの炒め煮 ご飯 ﾜｶﾒと南瓜の味噌汁 果物	揚げないｺﾛｯｹ風 小松菜の梅肉和え 玄米ご飯 ｱｵｻのすまし汁 果物	ｷｯｼｭ風卵焼き ﾂﾅとｷｬﾍﾞﾂの和え物 ご飯 ミルクスープ 果物	チンジャオロース 中華風酢の物 玄米ご飯 春雨スープ トマト	魚の米粉揚げ 南瓜サラダ 紫黒米ご飯 トマトスープ 果物	肉うどん 果物
3時	ｶﾙｼｳﾑかりんとう	【黒ゴマの日】 黒ゴマラスク	ビーフン炒め おやつ昆布	ココア餅	【9/10中秋の名月】 お月見団子	黄粉ボール
	12	13	14	15	16	17
10時	菓子	果物	菓子	果物	菓子	菓子
昼食	炒り卵のﾐｰﾄｿｰｽかけ ﾎｳﾚﾝ草のおかか和え ご飯 ﾜｶﾒのすまし汁 果物	きのこのｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ 野菜のソテー キャロットパン 果物	魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き 厚揚げとｺﾝﾆｬｸの煮物 玄米ご飯 お芋の味噌汁 トマト	豚肉のｺｰﾝﾌﾚｰｸ焼き 味噌ドレサラダ ご飯 野菜スープ 果物	チリコンカン ごぼうの金平 紫黒米ご飯 野菜スープ 果物	三色丼 すまし汁 果物
3時	ｸﾘｰﾐｰヨーグルト	パセリおにぎり	ウインナーロール おやつ昆布	米粉マフィン	手作りプリン	りんごケーキ
	19	20	21	22	23	24
10時		菓子	菓子	果物		菓子
昼食	敬老の日	レバーの甘辛煮 南瓜のｺﾞﾏｿｰｽ ししゃも ご飯 ｱｵｻの味噌汁 果物	鯖の煮つけ さつま芋のｻﾗﾀﾞ 玄米ご飯 豆腐と揚げの味噌汁 果物	千草焼き ｷｬﾍﾞﾂのゆかり和え ご飯 ﾜｶﾒのすまし汁 果物	秋分の日	ハヤシライス ゆで卵 果物
3時		【お彼岸】 おはぎ	ジャムサンド おやつ昆布	もちもちﾎﾟﾝﾃﾞｹｰｼﾞｮ		ゴマじゃこｸｯｷｰ
	26	27	28	29	30	
10時	菓子	果物	菓子	菓子	果物	
昼食	誕生日会メニュー	ｳｲﾝﾅｰ入り卵焼き 切昆布の当座煮 ご飯 南瓜の味噌汁 果物	麻婆豆腐 鉄分サラダ かえり炒め 玄米ご飯 果物	魚の塩焼き 大根おろし 胡瓜とﾜｶﾒの酢の物 ご飯　豚汁 果物	豚肉とﾅｽの味噌炒め ほうれん草のﾅﾑﾙ 紫黒米ご飯 豆腐のすまし汁 果物	
3時	お楽しみおやつ	りんごのｽｺｰﾝ	ﾁｰｽﾞ入りﾜｶﾒおにぎり おやつ昆布	スイートポテト	野菜ポッキー	