

令和 5 年度 9 月実施献立

☆今月のめあて… 規則正しい食事をしよう

								9月1日(金)	
									
主食		主食		主食		主食		主食	ご飯
主菜		主菜		主菜		主菜		主菜	いわしの梅煮
副菜		副菜		副菜		副菜		副菜	じゃがいものみそ汁 千草和え
その他		その他		その他		その他		その他	
9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8日(金)	
									
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦コッペパン	主食	玄米入りご飯
主菜	チンジャオロースー	主菜	さばのみそ煮	主菜	揚げ豆腐のあんかけ	主菜	さけの香草パン粉焼き	主菜	かみかみみそがらめ
副菜	春雨スープ フルーツ白玉	副菜	そうめん汁 もやしのしょうが炒め	副菜	なすのみそ汁 ひじきのごまネーズ	副菜	キャベツのカレースープ かぼちゃサラダ	副菜	わかめのすまし汁 切干大根のツナ和え
その他		その他		その他		その他		その他	
9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15日(金)	
									
主食	ご飯	主食	星空舞	主食	ゆかりご飯	主食	米粉パン	主食	キムタクご飯
主菜	さばの塩焼き	主菜	鶏肉のらっきょうソース かけ	主菜	さといもコロッケ	主菜	ポテトカップグラタン	主菜	鶏肉のフレークチーズ 焼き
副菜	厚揚げのみそ汁 ゆかり和え	副菜	あご竹輪のすまし汁 八頭きのこのソテー	副菜	豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮	副菜	かぼちゃポタージュ ごぼうサラダ	副菜	なめこ汁 納豆サラダ
その他		その他	梨ゼリー	その他		その他	梨	その他	

9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22日(金)			
		 食育の日献立									
		主食		主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦小型コッペパン	主食	ご飯
		主菜		主菜	肉団子のごまみそがらめ	主菜	豚肉のしょうが炒め	主菜	かぼちゃフライ	主菜	信田煮
		副菜		副菜	八頭きのこのすまし汁 おかか和え	副菜	いわしのつみれ汁 ごま酢和え	副菜	カレーうどん ツナサラダ	副菜	けんちん汁 ごま和え
その他		その他		その他		その他		その他			
9月25日(月)		9月26日(火)		9月27日(水)		9月28日(木)		9月29日(金)			
 日本全国イッテQ食(長野県)						 カミカミ献立		 お月見献立			
主食	ご飯	主食	ご飯	主食	ご飯	主食	大山小麦丸パン	主食	秋の実りご飯		
主菜	山賊焼き	主菜	あじフライ	主菜	しゅうまい	主菜	鶏肉とさつまいものミックス揚げ	主菜	つくね		
副菜	大平汁 野沢菜和え	副菜	さつまいものみそ汁 ささみ和え	副菜	コーンたまごスープ 春雨サラダ	副菜	かぼちゃのコンソメスープ コールスロー	副菜	いものこ汁 きんぴらごぼう		
その他		その他		その他	(中)月見団子	その他		その他	(小)月見団子		