

令和5年 9月

こんだてよていひょう

日	曜日	午前のおやつ (乳児)	副 食(乳幼児)	3時のおやつ (乳幼児)	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子をとどめるもの	
1	金	牛乳	鶏と大根の五目煮 中華きゅうり にら玉スープ パイン缶	かき氷	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵	精白米	大根 人参 エリンギ にら 玉ねぎ きゅうり パイン缶	
2	土	野菜 ジュース	ハヤシライス 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
4	月	牛乳	鮭の和風ムニエル さつま芋ときゅうりの合わせ 味噌汁 グレープフルーツ	豆乳 野菜ドロップクッキー	牛乳 鮭 豆乳 油揚げ 豆乳	精白米 さつま芋 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ エリンギ きゅうり 人参 小松菜 ほうれん草 わかめ グレープフルーツ	
5	火	野菜 ジュース	冷したぬき ブロッコリーのしらす和え クロレラアップル すいか	牛乳 黒糖クロワッサン	ハム なたと しらす干し クロレラアップル 牛乳	うどん 揚げ玉 クロワッサン	野菜ジュース ブロッコリー きゅうり みかん缶 すいか	
6	水	牛乳	クリームシチュー イタリアンサラダ 野菜ジュース オレンジ	麦茶 だんご	牛乳 豚肉 ベーコン	精白米 じゃが芋 だんご	玉ねぎ 人参 ラディッシュ きゅうり 野菜ジュース オレンジ レタス	
7	木	アップル ジュース	麻婆豆腐 棒棒鶏 パナナ アンパンマンパンケーキ	梨 ビスケット	豆腐 ささみ	精白米 ごま	アップルジュース エリンギ 長ねぎ パナナ きゅうり 梨 かぼちゃ	
8	金	いちご オレ	じゃが芋ベーコン炒め 春雨サラダ 味噌汁 桃缶	牛乳 北京まんじゅう	いちごオレ ベーコン 春雨 ハム 豆腐 卵 牛乳	精白米 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	玉ねぎ ビーマン コーン缶 きゅうり 人参 なめこ 桃缶 長ねぎ	
9	土	野菜 ジュース	ポークカレー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
11	月	牛乳	煮魚 きゅうりとウインナーのごま酢和え 味噌汁 オレンジ	アイス ウエハース	牛乳 かじき鮓 ウインナー アイス	精白米 じゃが芋 ごま	きゅうり もやし 玉ねぎ わかめ オレンジ	
12	火	野菜 ジュース	ナポリタン ほうれん草サラダ 牛乳 キウイフルーツ	パインジュース 揚げパン	豚挽肉 卵 牛乳 ハム	スバゲティ バターロール	野菜ジュース ほうれん草 玉ねぎ キウイフルーツ ビーマン パインジュース	
13	水	牛乳	すき焼き風煮 しゅうまい 味噌汁 グレープフルーツ	カルピス バームクーヘン	牛乳 豚肉 厚揚げ なたと しゅうまい カルピス 竹輪	精白米	長ねぎ 人参 白菜 わかめ エリンギ 白滝 キャベツ グレープフルーツ	
14	木	(誕生会) 豆乳	お魚バーグ 大根と水菜のマヨネーズ和え すまし汁 メロン	のむヨーグルト プチケーキ	豆乳 さば缶 豆腐 はんぺん かにかまぼこ 卵 生クリーム のむヨーグルト	精白米 パン粉	玉ねぎ パセリ チンゲン菜 大根 水菜 わかめ メロン	
15	金	ぶどう ジュース	栄養すいとん たくあんときゅうりのごま和え ごぼうご飯 ミニポテト パナナ	牛乳 ちんすこう	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳	精白米 小麦粉 じゃが芋 ごま	人参 エリンギ ほうれん草 たくあん きゅうり ごぼう バナナ ぶどうジュース	
16	土	野菜 ジュース	ビーフシチュー 麦茶 パナナ	クロレラアップル ハーベスト	豚肉 クロレラアップル	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	
18	月	<b>敬老の日</b>						
19	火	牛乳	冷し中華 野菜の即席漬 クロレラ ぶどう	麦茶 焼きおにぎり	牛乳 ハム 卵 クロレラ なたと	中華麺 精白米	きゅうり ミニトマト キャベツ 人参 ぶどう	
20	水	ピルクル	吉野煮 揚げぎょうざ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナとソーセージのピザ	ピルクル 鶏肉 シーチキン ぎょうざ 牛乳 チーズ ソーセージ	精白米 小麦粉	ごぼう エリンギ 人参 白菜 長ねぎ わかめ オレンジ	
21	木	オレンジ ジュース	ツナポテトサラダ しらす入り納豆 ウインナー キャベツスープ パナナ	牛乳 コーンフレーク	シーチキン コーン缶 なたと ウインナー しらす干し 納豆 牛乳	精白米 じゃが芋	オレンジジュース きゅうり 人参 コーン缶 キャベツ もやし きくらげ パナナ	
22	金	牛乳	まぐろの照り焼き かみかみ和え 味噌汁 梨	ぶどうジュース クリームチーズマフィン	牛乳 かじき鮓 さきいか 卵 油揚げ クリームチーズ	精白米 小麦粉 バター	大根 人参 えのきだけ きゅうり キャベツ 梨 ぶどうジュース	
23	土	<b>秋分の日</b>						
25	月	のむ ヨーグルト	かぼちゃグラタン グリーンサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 人参のパウンドケーキ	のむヨーグルト ハム 鶏肉 豆腐 卵 チーズ	精白米 小麦粉 バター アーモンド粉	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム缶 きゅうり レタス ほうれん草 わかめ キウイフルーツ 人参	
26	火	牛乳	焼きうどん きゅうりの塩もみ 野菜ジュース パイン缶	いちごオレ スティックパン	牛乳 なたと いちごオレ	うどん パン	白菜 人参 長ねぎ きゅうり 野菜ジュース パイン缶	
27	水	野菜 ジュース	チキンカレー リヨネーズサラダ 福神漬 クロレラアップル ぶどう	牛乳 バナナ	鶏肉 シーチキン 牛乳	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり 福神漬 ぶどう パナナ	
28	木	牛乳	鶏の唐揚げ 五目ナムル 味噌汁 梨	ヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ ヨーグルト	精白米	ほうれん草 もやし 人参 大根 きゅうり わかめ 梨 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 マンゴー缶 チェリー缶	
29	金	(十五夜) パン ジュース	けんちん汁 松風焼き みかん きゅうりとわかめときゅうりの酢の物	牛乳 かぼちゃまんじゅう	豚挽肉 豆腐 卵 牛乳 しらす干し	精白米 里芋 ごま 蒸しパンミックス	パインジュース 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく きゅうり 人参 玉ねぎ みかん かぼちゃ	
30	土	野菜 ジュース	クリームシチュー 麦茶 パナナ	クロレラ せんべい	豚肉 クロレラ	精白米 じゃが芋	野菜ジュース 玉ねぎ 人参 バナナ	