

# 9 月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま様

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	木	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごま から揚げ(2個)・マカロニミート炒め かぼちゃとにんじん、かまぼこの甘辛煮 小松菜とうす揚げの炒め物・わらびもち	米/ひじき・ごま/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/マ カロニ・牛ひき肉・豚ひき肉・パプリカ・玉ねぎ/かぼ ちゃ・にんじん・魚すり身/小松菜・うす揚げ・かつ おぶし/わらびもち粉・きなこ/サラダ油・他
2	金	ごはん・ポーク&野菜たっぷりカレー ゼリー	米/豚肉・豚ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまね ぎ・かぼちゃ・パプリカ・トマト・いんげん・カリフラワ ー・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なた ね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デ キストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダ ー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オ ニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケ チャップ/ゼラチン/サラダ油・他
5	月	ごはん・1食用ふりかけ スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/スパゲティ・ベーコン(乳製 品含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳 製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ね ぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含む)・ ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/果実缶/サ ラダ油・他
6	火	ごはん・肉じゃが いかフライ 揚げごぼうとちりめんじゃこのごまがらめ ツナのサラダ	米/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・枝豆/い か・衣(小麦粉・たまご・青のり・パン粉(乳製品含 む))/ごぼう・にんじん・ちりめんじゃこ・ごま/まぐろ 油漬け・とうもろこし・マヨネーズ/サラダ油・他
7	水	ごはん・1食用ふりかけ 若鶏の照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ 枝豆・スパニッシュオムレツ つきこんにゃくの甘辛炒め	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉/ごぼう・にんじん・れ んこん・とうもろこし・マヨネーズ/えび(小麦粉・たま ご・パン粉)/枝豆/たまご・チーズ・じゃがいも・ペ ーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにゃく・ 赤パプリカ・にんじん/サラダ油・他
8	木	野菜たっぷりハヤシライス・ゼリー	米/牛肉・豚ひき肉・牛ひき肉・ベーコン(乳製品 含む)・人参・ピーマン・トマト水煮・たまねぎ・パプ リカ・ブロッコリー・カリフラワー・セロリ・にんにく・しょ うが・グリーンピース・ハヤシルウ(食用油脂(パ ーム油、なたね油)、小麦粉、野菜パウダー(玉ね ぎ、トマト、人参、白菜、セロリ)、でん粉、砂糖、食 塩、バナナ、ソースパウダー、醤油、マッシュル ーム、香辛料、チキンブイヨン、カラメル色素、調味 料(アミノ酸等)、乳化剤、パプリカ色素、香料、酸 味料、(その他乳、豚肉、りんご由来原材料を含 む))・バター・ケチャップ・ウスターソース・赤ワイン /ゼラチン/サラダ油・他

9	金	ごはん・あじといんげんの甘辛からめ さつまいもの素揚げ・たまごのソース煮 れんこんの甘酢炒め 小松菜のごま和え	米/あじ・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/かぼちゃ /たまご/れんこん・にんじん・赤パプリカ/小松菜・ とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
12	月	ごはん 豚ロースかつ・ごまかつソースかけ いんげんと赤ピーマンのソテー 絹揚げのすき焼き風煮もの ほうれん草入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含 む)・牛乳)・ごま/いんげん・赤ピーマン/絹あげ・ 白菜・牛肉・こんにやく・にんじん・しいたけ・ねぎ/ ほうれん草・たまご/果実缶/サラダ油・他
13	火	ごはん・揚げさばのソース煮 えんどうのソテー・かぼちゃの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち	米/さば・衣(小麦粉・片栗粉)/えんどう/かぼち ゃ/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ /ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・き な粉/サラダ油・他
14	水	牛肉の炒めご飯 野菜たっぷり中華スープ 焼きプリンタルト	米・牛肉・玉ねぎ・しょうが・ミックスベジタブル・ね ぎ・オイスターソース/鶏肉・キャベツ・小松菜・に ら・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・はんぺん・うず らのたまご・ケイトンタン/小麦粉・マーガリン・牛 乳・たまご/サラダ油他
15	木	ごはん・手作りふりかけ(カルシウム) ちりめんじゃこと胡麻かつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー えんどう・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米・ちりめじゃこ・ごま・かつおぶし/スパゲティ・パプ リカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・ 青のり)/ポークウインナー(乳製品含む)/えんどう/ キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ ごま油・サラダ油・他
16	金	わかめごはん・鶏のから揚げ ほうれんそうオムレツ チキンボールケチャップ炒め ブロッコリーのごま和え ひじきの五目炒り煮・ゆでとうもろこし	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/たまご・ ほうれんそう/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・牛 乳・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛 肉・豚肉/ブロッコリー・ごま・ごま油/ひじき・きくら げ・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/とうもろこし/ サラダ油・他
20	火	ごはん・さばのカレーのムニエル 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 肉豆腐・むき枝豆 フィッシュソーセージのケチャップ炒め フルーツ	米/さば・小麦粉・バター/じゃがいも・パセリ/にん じん/牛肉・長ねぎ・つきこんにやく・きぬ揚げ/枝 豆/魚肉ソーセージ/果実缶/サラダ油・他
21	水	ごはん チキン南蛮・いんげんのごま和え 浦上そばろ 厚焼きたまご・肉団子照り焼き	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/ いんげん・赤パプリカ・ごま/こぼろ・にんじん・もや し・豚肉・かまぼこ/たまご/鶏ひき肉・たまご・玉ね ぎ・でんぶん・パン粉/サラダ油・他

22	木	キーマカレーライス・ゼリー	米/牛ひき肉・豚ひき肉・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・セロリ・トマト・ピーマン・しょうが・カレールウ(小麦粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキスパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャップ/ゼラチン/サラダ油・他
26	月	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え 干し大根の彩り煮 りんごときゅうりのポテトサラダ 卵のソース煮	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/干し大根・鶏肉・にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/りんご・きゅうり・じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他
27	火	おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ほうれん草のごま和え・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほうれん草・にんじん・ごま/果実缶/サラダ油・他
28	水	五目ごはん 鮭のレモン風味塩焼き さつまいものかき揚げ 根菜のごまサラダ・きぬさや だし巻き・大福	米・鶏肉・しいたけ・ごぼう・にんじん・れんこん・枝豆/銀鮭・レモン/さつまいも・いんげん・にんじん・衣(小麦粉・片栗粉)/れんこん・にんじん・ごま・マヨネーズ/きぬさや/たまご/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
29	木	ごはん・さばといんげんの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまご焼き 根菜のごまマヨサラダ キャベツのおかか和え	米/さば・衣(片栗粉・小麦粉)・いんげん/さつまいも/たまご/れんこん・ごぼう・赤パプリカ・にんじん・ごま・マヨネーズ/キャベツ・とうもろこし・かつおぶし/サラダ油・ごま油・他
30	金	鮭と青菜のふりかけごはん 五目焼きそば えびと枝豆のチリソース煮 ほうれん草オムレツ きゅうりと寒天の中華和え	米・さけ・大根葉/中華めん・キャベツ・にんじん・赤ピーマン・豚肉・青のり/えび・衣(小麦粉・片栗粉・たまご)枝豆・ごま油/たまご・ほうれん草/きゅうり・寒天・にんじん/ごま油・サラダ油・他