

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

2022年9月 献立表(1日~15日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	木	ゆかりごはん 鶏肉照り焼き トマトマリネ かぼちゃサラダ 味噌汁	 梨	野菜ポッキー スキムミルク	●米、ゆかりふりかけ●鶏肉、しょうが●トマト、わかめ きゅうり、しらす干し●かぼちゃ、枝豆●玉ねぎ、白菜 ねぎ●梨 ◆小麦粉、人参、パセリ、粉チーズ、スキムミルク
2	金	ごはん 魚かわりみそ焼き もやしナムル チーズ スープ	オレンジ	大学芋 スキムミルク	●米●赤魚、玉ねぎ●もやし、ほうれん草、人参、ごま ●チーズ●キャベツ、人参、コーン●オレンジ ◆さつまいも、ごま
3	土	冷やし中華 じゃがいもオープン焼き	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、焼き豚、きゅうり、コーン、人参 ●じゃがいも、青のり●バナナ
4	日				
5	月	チキンカレー チンゲン菜ゆかり和え ちくわ磯辺焼き	梨	ジャムサンドクラッカー バナナ スキムミルク	●米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ ズッキーニ、カレールウ、スキムミルク●チンゲン菜 人参、ゆかりふりかけ●ちくわ、青のり●梨 ◆クラッカー、いちごジャム◆バナナ
6	火	ごはん 魚西京焼き 切干大根サラダ こんにゃく土佐煮 味噌汁	 ぶどう	ココア蒸しパン スキムミルク	●米●カラスカレイ、ごま●切干大根、小松菜、人参 ツナ●板こんにゃく、かつお節●厚揚げ、玉ねぎ わかめ●ぶどう ◆ホットケーキミックス、ココア、スキムミルク
7	水	ごはん 肉団子酢豚風 ブロッコリーごま和え さつまいもレモン煮 スープ	オレンジ	フルーツポンチ お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが●ブロッコリー、人参、ごま●さつまいも レモン果汁●春雨、玉ねぎ、キャベツ●オレンジ ◆かんてんばば、みかん缶、もも缶、バナナ
8	木	ごはん 魚竜田揚げ 小松菜和風和え ころころサラダ すまし汁	バナナ	セサミクッキー スキムミルク	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●小松菜、人参、ひじき、焼きのり、かつお節 ●大豆、きゅうり、じゃがいも、コーン ●木綿豆腐、大根、ねぎ●バナナ ◆小麦粉、ごま、バター、スキムミルク
9	金	ごはん 回鍋肉 春雨酢の物 ゆでウインナー スープ	りんご	お月見団子 お茶	●米●豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、きくらげ しょうが、にんにく●春雨、わかめ、人参、ごま ●ウインナー●チンゲン菜、コーン、えのき●りんご ◆白玉粉、木綿豆腐、きな粉
10	土	親子丼 キャベツ和え物 味噌汁		お楽しみおやつ 牛乳	●米、卵、鶏肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼きのり ●キャベツ、人参●木綿豆腐、わかめ、えのき
11	日				
12	月	ごはん 麻婆豆腐 小松菜ツナ和え かぼちゃ素揚げ	ぶどう	ヨーグルトケーキ スキムミルク	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ しょうが、にんにく●小松菜、ツナ、人参●かぼちゃ ●ぶどう ◆ホットケーキミックス、ヨーグルト、バター スキムミルク、レモン果汁
13	火	ごはん 魚塩焼き キャベツ塩昆布和え マカロニサラダ 味噌汁	バナナ	ゼリー ビスコ お茶	●米●鮭●キャベツ、人参、塩昆布●マカロニ、きゅうり コーン●油揚げ、なめこ、玉ねぎ●バナナ ◆かんてんばば◆ビスコ
14	水	ごはん つくね団子照り焼き ほうれん草しらす和え じゃがいも金平 すまし汁	オレンジ	鮭と枝豆おにぎり お茶	●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、ひじき しょうが●ほうれん草、白菜、しらす干し●じゃがいも 人参、ごま●大根、わかめ、えのき●オレンジ ◆米、鮭フレーク、枝豆
15	木	ごはん 魚サクサク焼き もやし中華和え さつまいもサラダ 味噌汁	 りんご	麩ラスク ぶどう スキムミルク	●米●カラスカレイ、パン粉、粉チーズ●もやし、わかめ 人参、ごま、ごま油●さつまいも、きゅうり●厚揚げ ねぎ、玉ねぎ●りんご ◆おつゆ麩、バター◆ぶどう

2022年9月 献立表(16日~30日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
16	金	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き 五目豆煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁	梨	スコーン スキムミルク	●米●鶏肉、玄米フレーク●大豆、ひじき、人参、ちくわ 板こんにやく●ブロッコリー、ツナ ●木綿豆腐、キャベツ、人参●梨 ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク
17	土	冷やしきつねうどん じゃがいもそぼろ煮	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、油揚げ、わかめ、赤板かまぼこ、人参 ●鶏ひき肉、じゃがいも●オレンジ
18	日				
19	月	敬老の日			
20	火	ハヤシライス わかめとしらすの酢の物 かぼちゃオープン焼き	りんご	ツナマヨサンド スキムミルク	●米、豚肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、ピーマン ハヤシライスルウ、スキムミルク●わかめ、きゅうり しらす干し、ごま●かぼちゃ●りんご ◆食パン、ツナ
21	水	ごはん 魚照り焼き 白菜ゆかり和え ポテトサラダ 味噌汁	柿	レーズンマフィン スキムミルク	●米●カラスカレイ、しょうが●白菜、人参 ゆかりふりかけ●じゃがいも、きゅうり、コーン ●厚揚げ、玉ねぎ、わかめ●柿 ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、レーズン
22	木	鮭わかめごはん 鶏肉のり塩唐揚げ ほうれん草ソテー スパゲティーサラダ ジュリアンスープ ひとくちゼリー	お誕生会 	プリンアラモード お茶	●米、鮭フレーク、わかめふりかけ●鶏肉、青のり しょうが、にんにく、小麦粉●ほうれん草、ウインナー コーン、玉ねぎ●スパゲティー、人参、きゅうり ●キャベツ、人参、玉ねぎ●ひとくちゼリー ◆かんてんばば、スキムミルク、ホイップクリーム みかん缶、コーンフレーク
23	金	秋分の日			
24	土	チキンライス スープ	梨	お楽しみおやつ 牛乳	●米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン ●キャベツ、木綿豆腐、わかめ●梨
25	日				
26	月	ごはん 肉豆腐 小松菜おかか和え ジャーマンポテト	りんご	玄米フレーククッキー スキムミルク	●米●豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、人参、しらたき ●小松菜、人参、かつお節●じゃがいも、玉ねぎ コーン、バター●りんご ◆小麦粉、バター、スキムミルク、玄米フレーク
27	火	ごはん 魚しょうが焼き ひじきサラダ 高野豆腐煮物 味噌汁	バナナ	スイートポテト スキムミルク	●米●赤魚、しょうが●ひじき、キャベツ、きゅうり、ツナ ごま●高野豆腐●玉ねぎ、なめこ、人参●バナナ ◆さつまいも、バター、スキムミルク
28	水	ごはん チーズハンバーグ 春雨炒め物 チンゲン菜ツナ和え スープ	梨	ごまおかかおにぎり お茶	●米●豚ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、チーズ スキムミルク●春雨、人参、玉ねぎ、コーン、ごま油 ●チンゲン菜、ツナ、えのき●白菜、もやし、わかめ ●梨 ◆米、かつお節、ごま
29	木	ごはん 魚ちゃんちゃん焼き 小松菜・油揚げ和え物 さつまいも煮物 味噌汁	オレンジ	きな粉揚げパン スキムミルク	●米●鮭、玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ ●小松菜、人参、油揚げ●さつまいも ●もやし、玉ねぎ、ねぎ●オレンジ ◆超熟ロール、きな粉
30	金	ごはん タンダリーチキン 切干大根酢の物 ブロッコリーコーン 和え スープ	柿	りんごケーキ スキムミルク	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、ヨーグルト、カレー粉 ●切干大根、きゅうり、人参、ツナ、ごま●ブロッコリー コーン●わかめ、木綿豆腐、人参●柿 ◆ホットケーキミックス、りんご、バター、スキムミルク

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。