

※マヨネーズ、てんぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 2026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  | 火 | ごはん<br>鶏肉ごまみそ焼き<br>五目豆煮物<br>マカロニサラダ<br>すまし汁                                          | オレンジ | アイスクレープ<br>お茶             | ●米●鶏肉、しょうが、ごま<br>●大豆、人参、板こんにゃく、ひじき、ちくわ<br>●マカロニ、きゅうり、コーン<br>●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ<br>◆卵、乳不使用アイスクレープ            |
| 2  | 水 | ごはん<br>魚西京焼き<br>もやし中華和え<br>人参から揚げ<br>スープ                                             | りんご  | こまつなおにぎり<br>お茶            | ●米●赤魚、しょうが<br>●もやし、きゅうり、人参、ごま<br>●人参、にんにく、しょうが<br>●玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ●りんご<br>◆米、小松菜、ツナ、ごま                         |
| 3  | 木 | ごはん<br>肉じゃが<br>キャベツ和え物<br>ちくわしょうゆマヨ炒め                                                | バナナ  | ココアクッキー<br>スキムミルク         | ●米<br>●豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、いんげん<br>●キャベツ、きゅうり<br>●ちくわ●バナナ<br>◆小麦粉、バター、ココア、スキムミルク                         |
| 4  | 金 | ごはん<br>魚フライ<br>パンサンスー<br>かぼちゃオープン焼き<br>味噌汁                                           | オレンジ | コーンフレーク<br>牛乳             | ●米●たら、小麦粉、パン粉<br>●春雨、きゅうり、人参、ごま●かぼちゃ<br>●木綿豆腐、もやし、ねぎ●オレンジ<br>◆コーンフレーク                                       |
| 5  | 土 | キーマカレー<br>スープ                                                                        | バナナ  | お楽しみおやつ<br>牛乳             | ●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが<br>カレー粉●木綿豆腐、人参、キャベツ●バナナ                                                           |
| 6  | 日 |    |      |                           |                                                                                                             |
| 7  | 月 | ごはん<br>ねぎ塩チキン<br>小松菜おかか和え<br>かぼちゃサラダ<br>味噌汁                                          | りんご  | さつまいもスティック<br>スキムミルク      | ●米●鶏肉、ねぎ、しょうが<br>●小松菜、人参、かつお節<br>●かぼちゃ、きゅうり<br>●大根、人参、わかめ●りんご<br>◆さつまいも                                     |
| 8  | 火 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>ベイクドじゃが                                                       | オレンジ | マカロニきな粉<br>スキムミルク         | ●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、スキムミルク<br>ハヤシルウ●キャベツ、人参<br>●じゃがいも、パセリ粉●オレンジ<br>◆マカロニ、きな粉                              |
| 9  | 水 | ごはん<br>魚ムニエル<br>人参ツナマヨサラダ<br>こんにゃく甘辛炒め<br>味噌汁                                        | 梨    | きつねおにぎり<br>お茶             | ●米●たら、小麦粉、バター<br>●人参、きゅうり、ツナ<br>●板こんにゃく<br>●玉ねぎ、キャベツ、わかめ●梨<br>◆米、人参、油揚げ                                     |
| 10 | 木 | ごはん<br>鶏肉山賊焼き<br>小松菜ごま和え<br>さつまいも煮物<br>スープ                                           | バナナ  | ジャムサンド<br>スキムミルク          | ●米●鶏肉、しょうが、にんにく<br>●小松菜、白菜、人参、ごま<br>●さつまいも<br>●木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ●バナナ<br>◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム                    |
| 11 | 金 | ゆかりごはん<br>さつま揚げ<br>切干大根和え物<br>チーズ<br>味噌汁                                             | オレンジ | プリン<br>せんべい<br>お茶         | ●米、ゆかりふりかけ●白身魚すり身、玉ねぎ、人参<br>ひじき、しょうが、スキムミルク●切干大根、きゅうり、ツナ<br>●チーズ<br>●玉ねぎ、人参、油揚げ●オレンジ<br>◆かんでんぱば、スキムミルク◆ぱりんこ |
| 12 | 土 | 中華丼<br>スープ                                                                           | バナナ  | お楽しみおやつ<br>牛乳             | ●米、豚肉、白菜、玉ねぎ、人参、もやし、かまぼこ<br>しょうが●木綿豆腐、えのきたけ、人参、わかめ●バナナ                                                      |
| 13 | 日 |  |      |                           |                                                                                                             |
| 14 | 月 | ごはん<br>魚バター醤油焼き<br>人参しりしり<br>高野豆腐煮物<br>すまし汁                                          | りんご  | マシュマロサンド<br>バナナ<br>スキムミルク | ●米●鮭、バター<br>●人参、ツナ、ごま●高野豆腐<br>●キャベツ、もやし、わかめ●りんご<br>◆クラッカー、マシュマロ◆バナナ                                         |
| 15 | 火 | ごはん<br>タンダーチキン<br>春雨中華和え<br>厚揚げ煮物<br>味噌汁                                             | オレンジ | ウインナーマフィン<br>スキムミルク       | ●米●鶏肉、しょうが、にんにく、カレー粉、ヨーグルト<br>●春雨、キャベツ、人参、ごま●厚揚げ<br>●玉ねぎ、えのきたけ、かぼちゃ●オレンジ<br>◆ホットケーキミックス、ウインナー、スキムミルク        |

# 2026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 | 水 | ごはん<br>豚肉しょうが炒め<br>ひじき白和え<br>ちくわ磯辺焼き<br>すまし汁               | バナナ         | フルーツヨーグルト<br>お茶       | ●米●豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが<br>●ひじき、人参、いんげん、木綿豆腐、ごま<br>●ちくわ、青のり<br>●えのきたけ、もやし、ねぎ●バナナ<br>◆ヨーグルト、フルーツソース、スキムミルク |                                                                                                                                      |
| 17 | 木 | ごはん<br>魚ちゃんちゃん焼き<br>シンプルポテサラ<br>こんにやく土佐煮<br>すまし汁           | 梨           | ハートパイ<br>スキムミルク       | ●米●赤魚、キャベツ、玉ねぎ、人参<br>●じゃがいも<br>●こんにやく、かつお節<br>●玉ねぎ、人参、わかめ●梨<br>◆パイシート                                    |                                                                                                                                      |
| 18 | 金 | 秋野菜カレー<br>スパゲティサラダ<br>わかめ酢の物                               | オレンジ        | しらすトースト<br>スキムミルク     | ●米、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、なす、しめじ、かぼちゃ<br>カレールー、スキムミルク●スパゲティ、人参、ツナ<br>●わかめ、もやし、きゅうり、ごま●オレンジ<br>◆食パン、しらす干し、青のり        |                                                                                                                                      |
| 19 | 土 | 冷やしきつねうどん<br>野菜炒め                                          | りんご         | お楽しみおやつ<br>牛乳         | ●ゆでうどん、きゅうり、人参、わかめ、かまぼこ、油揚げ<br>●キャベツ、人参、玉ねぎ、ウインナー●りんご                                                    |                                                                                                                                      |
| 20 | 日 |                                                            |             |                       |                                                                                                          |                                                                                                                                      |
| 21 | 月 | 敬老の日                                                       |             |                       |                                                                                                          |                                                                                                                                      |
| 22 | 火 | 国民の休日                                                      |             |                       |                                                                                                          |                                                                                                                                      |
| 23 | 水 | 秋分の日                                                       |             |                       |                                                                                                          |                                                                                                                                      |
| 24 | 木 | ごはん<br>コロッケ<br>春雨サラダ<br>きゅうり中華漬け<br>味噌汁                    | バナナ         | 麩ラスク<br>ぶどう<br>スキムミルク | ●米●じゃがいも、玉ねぎ、グリーンピース、コーン、人参、<br>パン粉、小麦粉<br>●春雨、人参、キャベツ<br>●きゅうり、ごま●大根、しめじ、ねぎ●バナナ<br>◆おつゆ麩、バター◆ぶどう        |                                                                                                                                      |
| 25 | 金 | 鮭ごはん<br>チーズハンバーグ<br>ブロッコリー和え物<br>フライドポテト<br>スープ<br>ひとくちゼリー | スマイル<br>Day |                       | りんごケーキ<br>スキムミルク                                                                                         | ●米、鮭フレーク、ごま●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、チーズ<br>木綿豆腐、スキムミルク、パン粉<br>●ブロッコリー、人参●じゃがいも<br>●玉ねぎ、わかめ、コーン●ひとくちゼリー<br>◆ホットケーキミックス、りんご、バター、スキムミルク<br>ホイップクリーム |
| 26 | 土 | 豚丼<br>味噌汁                                                  | オレンジ        | お楽しみおやつ<br>牛乳         | ●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま<br>●木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ●オレンジ                                                       |                                                                                                                                      |
| 27 | 日 |                                                            |             |                       |                                                                                                          |                                                                                                                                      |
| 28 | 月 | ごはん<br>魚チーズパン粉焼き<br>小松菜ごま和え<br>和風スパゲティ<br>スープ              | バナナ         | お月見だんご<br>スキムミルク      | ●米●赤魚、パン粉、粉チーズ、青のり<br>●小松菜、白菜、ごま<br>●スパゲティ、玉ねぎ、しめじ、かつお節<br>●人参、キャベツ●バナナ<br>◆白玉粉、木綿豆腐、きな粉                 |                                                                                                                                      |
| 29 | 火 | ごはん<br>なす麻婆豆腐<br>春雨酢の物<br>ゆでウインナー                          | オレンジ        | スコーン<br>スキムミルク        | ●米<br>●豚ひき肉、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なす、しょうが<br>●春雨、人参、わかめ、ごま●ウインナー<br>●オレンジ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク                    |                                                                                                                                      |
| 30 | 水 | ごはん<br>魚オーロラソース焼き<br>白菜おかか和え<br>ちくわ天ぷら<br>スープ              | りんご         | 大学芋<br>スキムミルク         | ●米●たら、小麦粉<br>●白菜、人参、きゅうり、かつお節<br>●ちくわ、てんぷら粉<br>●玉ねぎ、人参、コーン●りんご<br>◆さつまいも、黒ごま                             |                                                                                                                                      |

※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。