2023年　9月献立表

暑さも少し落ち着いてきて、「実りの秋」がやってきました。
給食にも秋が旬の食材をたくさん取り入れています。
ぜひ探してみてくださいね。

離乳食

成育児童センター

日付	曜日	中期	後期	主な材料と体内での働き			おやつ
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・オレンジ	＜お楽しみ会＞軟飯 鶏肉のうま煮・五色和え 味噌汁・フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とりささみ・うすあげ とうふ	たまねぎ・ぶろっこりー・こまつな だいこん・にんじん・こーん ねぎ・おれんじ	お茶 ゼリー
2	土	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・りんご	中華丼風軟飯 カリフラワーのドレッシング和え 中華スープ・フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	とりみんち とうふ	にんじん・たまねぎ・はくさい しいたけ・ぐりんぴーす・かりふらわー きゃべつ・こーん・ちんげんさい ねぎ・りんご	お茶 お菓子
4	月	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏肉の炒め煮 チンゲン菜の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・さつまいも	とりささみ とうふ	きゃべつ・たまねぎ・きぴーまん あかぴーまん・ちんげんさい にんじん・あおさ・おれんじ	お茶 お菓子
5	火	おかゆ かれいと野菜の煮物 味噌汁・りんご	軟飯・かれいのもみじ煮 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい・こうやとうふ うすあげ	にんじん・だいこん・ぐりんぴーす ごぼう・はくさい・ねぎ・りんご	お茶 米粉パン
6	水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	軟飯・マーボー豆腐 もやしのナムル・中華スープ フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	とうふ・とりみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんぴーす・もやし・ほうれんそう こーん・わかめ・ねぎ おれんじ	お茶 汁ビーフン
7	木	野菜入りおかゆ かれいと野菜の煮物 スープ・りんご	きのこピラフ軟飯・カレイの煮つけ 小松菜サラダ・パンプキンスープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい・とうにゅう	こーん・たまねぎ・ぴーまん まっしゅるーむ・しめじ・しいたけ あおさ・こまつな・だいこん かぼちゃ・りんご	お茶 ゼリー
8	金	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・オレンジ	軟飯・チキンのケチャップ煮風 キャベツサラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ・こめこまかろに じゃがいも	とりささみ ひよこまめ とうふ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん きゃべつ・きぴーまん・あかぴーまん あおさ・おれんじ	お茶 米粉パン
9	土	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン・胡瓜の和え物 フルーツ（りんご）	ぴーふん さつまいも	とりささみ	わかめ・はくさい・にんじん しいたけ・ねぎ・きゅうり だいこん・りんご	お茶 ゼリー
11	月	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・オレンジ	軟飯・米粉のお焼き コールスロー・スープ フルーツ（オレンジ）	こめ こめこ じゃがいも	とりみんち とうふ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん きゃべつ・きぴーまん・しめじ あおさ・おれんじ	お茶 さつま芋のふかし
12	火	おかゆ かれいと野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・かれいのうま煮 野菜の和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ さつまいも	かれい・とうふ	にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ねぎ・りんご	お茶 米粉パン
13	水	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・茄子と鶏肉の甘味噌炒め煮 大根の和え物・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	とりささみ とうふ	なす・ぴーまん・にんじん・だいこん ちいげんさい・はくさい・わかめ・ねぎ おれんじ	お茶 マカロニきな粉
14	木	おかゆ かれいと野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・かれいの煮つけ オクラ納豆・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい・なっとう うすあげ	おくら・にんじん・こまつな しめじ・おれんじ	お茶 ゼリー
15	金	おかゆ ポトフ風 りんご	軟飯・ポトフ風 ブロッコリーサラダ フルーツ（りんご）	こめ	とりささみ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん なす・ぶろっこりー・はくさい りんご	お茶 せんべい
16	土	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 味噌汁・りんご	軟飯・米粉お焼き 味噌汁・フルーツ（りんご）	こめ・こめこ さつまいも	とりみんち うすあげ とうふ	きゃべつ・こーん・にんじん あおさ・たまねぎ・ねぎ・りんご	お茶 ゼリー
19	火	野菜ビーフン オレンジ	野菜ビーフン・いんげんのおかか和え フルーツ（オレンジ）	ぴーふん じゃがいも	うすあげ いとはなかつお	わかめ・はくさい・にんじん ねぎ・いんげん・ぶろっこりー おれんじ	お茶 米粉パン
20	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・チキンの照り煮 キャベツのソテー風・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	とりささみ とうふ	きゃべつ・あかぴーまん・きぴーまん こまつな・かぼちゃ ねぎ・おれんじ	お茶 りんごジュース寒天
21	木	おかゆ かれいと野菜のみそ煮 清汁・りんご	軟飯・かれいのみそ煮 大根の和え物・清汁 フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	かれい	だいこん・にんじん たまねぎ・はくさい・ねぎ・りんご	お茶 里芋の煮物
22	金	おかゆ 豆腐と野菜のうま煮 スープ・オレンジ	軟飯・厚揚げの中華野菜あんかけ 春雨サラダ・スープ フルーツ（オレンジ）	はるさめ さつまいも	あつあげ・とりみんち とうふ	たまねぎ・ぐりんぴーす・にんじん こーん・しめじ・きゅうり・きゃべつ わかめ・ねぎ・おれんじ	お茶 お菓子・りんご
25	月	おかゆ かれいと野菜の煮物 清汁・オレンジ	軟飯・かれいの煮つけ いんげんの海苔和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ じゃがいも	かれい	たまねぎ・にんじん・ぴーまん いんげん・はくさい・きざみのり だいこん・えのき・あおさ・おれんじ	お茶 さつま芋の レモン煮
26	火	野菜ビーフン りんご	野菜ビーフン・ポテトサラダ フルーツ（りんご）	ぴーふん じゃがいも	とりみんち	きゃべつ・もやし・こーん にんじん・わかめ・ねぎ ぐりんぴーす・りんご	お茶 米粉パン
27	水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁・オレンジ	軟飯・鶏豆腐 ほうれん草のお浸し・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	とりささみ・とうふ うすあげ	はくさい・たまねぎ・にんじん ほうれんそう・だいこん ごぼう・しいたけ・ねぎ・おれんじ	お茶 みかん寒天
28	木	おかゆ ポトフ風 りんご	米粉パン・ポトフ風 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ（りんご）	こめこ・じゃがいも	とりむね	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす ぶろっこりー・きゃべつ・りんご	お茶 軟飯おにぎり
29	金	おかゆ かれいと野菜のうま煮 清汁・オレンジ	軟飯・かれいのうま煮 白菜サラダ・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ さつまいも	かれい	はくさい・きゅうり・こーん あかぴーまん・しめじ・にんじん だいこん・ねぎ・おれんじ	お茶 米粉パン
30	土	野菜入りおかゆ 豆腐と野菜の煮物 スープ・りんご	ブルコギ丼風軟飯 胡瓜の中華和え・大根スープ フルーツ（りんご）	こめ じゃがいも	とりみんち とうふ	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ にんじん・きゅうり・わかめ あかぴーまん・こーん・だいこん ねぎ・りんご	お茶 お菓子