

2025年 9月 献立表

日付	献立名	材料	主食	フルーツ	おやつ
1月29日	鶏肉のカレーチーズ焼き スパンテー キャベツとパプリカのマリネ 人参とじゃが芋のスープ	鶏肉、カレー粉、チーズ スパゲティー、玉ねぎ、ピーマン、コンソメ、ケチャップ キャベツ、パプリカ、酢、上白糖、食塩、オリーブ油 人参、じゃが芋、わかめ、コンソメ、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 ☆しらすトースト 食パン、しらす、マヨネーズ 牛乳
2月16日	豚肉のブルコギ ★煮あえっこ さつま芋サラダ 白ねぎと卵のスープ	豚肉、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうゆ、上白糖、ごま油 大根、ごぼう、しいたけ、豆腐、しょうゆ、みりん、上白糖 さつま芋、ブロッコリー、玉ねぎ、マヨネーズ 白ねぎ、卵、鶏がらだし、食塩	ごはん	オレンジ	☆ぶどうゼリー ぶどうゼリー、上白糖、寒天
3月17日	鮭のムニエル なすの煮浸し チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐とわかめのみそ汁	鮭、パセリ、バター、薄力粉、食塩 なす、ピーマン、しょうが、だし、しょうゆ、みりん、上白糖、サラダ油 チンゲン菜、もやし、春雨、ごま、しょうゆ、上白糖、ごま油 豆腐、油揚げ、わかめ、だし、みそ	ごはん	梨	牛乳 ☆ボンテケージョ 薄力粉、白玉粉、じゃが芋、チーズ、ベーキングパウダー、牛乳、オリーブ油
4月18日	牛肉とブロッコリーの チリソース炒め チーズオムレツ ほうれん草ののり和え 豆苗とキャベツのみそ汁	牛肉、ブロッコリー、玉ねぎ、片栗粉、ケチャップ、酒、上白糖 卵、かぼちゃ、人参、ピーマン、チーズ、牛乳、コンソメ ほうれん草、パプリカ、きざみのり、しょうゆ、上白糖 豆苗、キャベツ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆焼きとうもろこし とうもろこし、しょうゆ、バター
5月	アジのごま照り焼き じゃが芋のきんぴら マカロニサラダ 小松菜とエリンギのスープ	アジ、ごま、しょうゆ、みりん、上白糖 じゃが芋、人参、しらたき、しょうゆ、みりん、上白糖 マカロニ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 小松菜、エリンギ、大豆、コンソメ、食塩	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆マープルケーキ 薄力粉、ベーキングパウダー、ココア、卵、バター、ヨーグルト、上白糖
6月20日	チンジャオロース丼 レタスとにらのスープ	牛肉、ピーマン、玉ねぎ、にんにく、しょうが、片栗粉、鶏がらだし、オイスターソース、酒 レタス、にら、鶏がらだし、食塩	ごはん	フルーツ	牛乳 星っこ（塩せんべい）
8月22日	鯖のごまだれ焼き じゃが芋と厚揚げの煮物 きゅうりと白菜の塩昆布和え 大根と人参のみそ汁	鯖、ごま、しょうゆ、みりん、酒 じゃが芋、厚揚げ、しょうゆ、みりん、上白糖 きゅうり、白菜、塩昆布、しょうゆ 大根、人参、しめじ、だし、みそ	ごはん	バナナ	牛乳 ☆バターあんサンド こしあん、バター、クラッカー
9月30日	そうめん にら玉 ツナサラダ	そうめん、ささみ、きゅうり、トマト、油揚げ、だし、しょうゆ、みりん 卵、にら、玉ねぎ、鶏がらだし、しょうゆ ツナ、キャベツ、ブロッコリー、人参、マヨネーズ	麺	オレンジ	牛乳 ☆菜めしおにぎり 米、小松菜、かつお節、食塩、ごま油
10月24日	豚肉のみそしょうが炒め かぼちゃの煮物 大根と人参のおかか和え 白菜と玉ねぎのすまし汁	豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、みそ、しょうゆ、酒、上白糖、ごま油 かぼちゃ、だし、しょうゆ、みりん、上白糖 大根、人参、かつお節、しょうゆ 白菜、玉ねぎ、卵、だし、しょうゆ、みりん、食塩	ごはん	バナナ	牛乳 アイスクリーム
11月25日	鶏肉のピカタ ひじきの煮物 しらすときゅうりの酢の物 なすと玉ねぎのみそ汁	鶏肉、卵、薄力粉、食塩、ケチャップ ひじき、人参、しらたき、油揚げ、大豆、しょうゆ、みりん、上白糖 しらす、きゅうり、大根、酢、上白糖、食塩 なす、玉ねぎ、厚揚げ、だし、みそ	ごはん	オレンジ	牛乳 ☆レモンクッキー レモン、薄力粉、ベーキングパウダー、卵、バター、粉砂糖
12月26日	鮭の塩焼き さつま芋のオレンジ煮 チンゲン菜と白菜のごま和え わかめと油揚げのみそ汁	鮭、食塩 さつま芋、オレンジジュース、上白糖 チンゲン菜、白菜、ごま、しょうゆ、上白糖 わかめ、人参、油あげ、だし、みそ	ごはん	梨	牛乳 ☆ビザ 強力粉、薄力粉、イースト、チーズ、ハム、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、オリーブ油
13月27日	ねぎ塩豚丼 人参とえのきのみそ汁	豚肉、白ねぎ、キャベツ、鶏がらだし、食塩、ごま油 人参、えのき、だし、みそ	ごはん	フルーツ	牛乳 ひこうきビスケット

昔、青森県の下北地方では、とれる農作物が根菜だったため、秋大根の収穫がはじまるとこぞってつくられていました

なすは水分が多く、カリウム・銅・マグネシウムとミネラルが含まれているので、夏バテ予防におすすめです

お楽しみメニュー

19日	金	ピラフ えびのフリッター チキンサラダ じゃが芋とセロリのスープ	米、合いびき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、コンソメ えび、卵、牛乳、薄力粉、サラダ油、ケチャップ ささみ、キャベツ、パプリカ、きゅうり、ごま、しょうゆ、酢、上白糖 じゃが芋、人参、セロリ、えのき、コンソメ、食塩	ごはん	梨	牛乳 ☆レアチーズケーキ クリームチーズ、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁、ゼラチン、上白糖、バター、ビスケット、マンゴー缶
-----	---	---	---	-----	---	--

- ・旬の食べ物 なす、チンゲン菜、梨
- ・☆のついているおやつは手作りおやつです。
- ・3歳未満児は牛乳と月・木はカルテツウエハース、その他の曜日は袋菓子朝のおやつがつきます。
- ・だしは昆布とかつおだしを使っています。
- ・麦入りのごはんを使用しています。

★印のついているメニューは青森県の郷土料理を取り入れたものです。