

9月1日	金	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 青菜のごまあえ 果物	豚肉、厚あげ、なす、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、赤みそ 青菜、もやし、にんじん、白ごま 梨	牛乳 菓子・昆布
9月2日	土	ドライカレー たまごスープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、カレールウ、カレー粉 たまご、たまねぎ、ねぎ	牛乳 菓子
9月4日	月	ひき肉とひじきの混ぜご飯 ピーマンとじゃがいものあえもの かきたま汁	鶏ひき肉、ひじき、にんじん、キャベツ ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、じゃがいも、ちりめん、ごま油 たまご、たまねぎ、にんじん、豆苗	牛乳 みかんヨーグルト ゼリー
9月5日	火	魚の梅じょうゆ焼き きんぴら 大豆の昆布煮	さわか、梅干し ごぼう、ちくわ、にんじん、糸こんにゃく、ピーマン 大豆、刻み昆布	牛乳 ごまチーズトースト
9月6日	水	豚肉と豆苗とトマトの卵とじ きゅうりとおくらの中華風あえ 果物	豚肉、たまご、たまねぎ、本しめじ、トマト、豆苗 きゅうり、おくら、キャベツ、にんじん、白ごま オレンジ	牛乳 じゃがいものキッ シュ風
9月7日	木	かぼちゃのコロッケ ゆかりサラダ コンソメスープ	鶏ひき肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ゆかり ベーコン、たまねぎ、えのきだけ、にんじん、豆苗	牛乳 菓子
9月8日	金	ご飯 納豆 鶏の照り焼き 干草あえ みそ汁	納豆、えのきだけ、刻みのり、ねぎ 鶏肉 ちくわ、油あげ、キャベツ、青菜、にんじん 豆腐、わかめ、たまねぎ	牛乳 菓子
9月9日	土	焼きそば 果物	焼きそば類、豚バラ肉、ちくわ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、ねぎ、お好みソース オレンジ	牛乳 菓子
9月11日	月	ぶっかけうどん 焼きししゃも トマト	うどん、鶏肉、たまねぎ、油揚げ、干しいたけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、白ごま ししゃも トマト	牛乳 鮭おにぎり
9月12日	火	ミートローフ きのこおからのソテー ブロックリーのごまあえ	鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ケチャップ 本しめじ、えのきだけ、エリンギ、おくら、キャベツ、にんじん ブロックリー、白ごま	牛乳 菓子
9月13日	水	魚のフライ マカロニサラダ カレー風味スープ	アジ マカロニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マヨネーズ ベーコン、たまねぎ、もやし、にんじん、パセリ	牛乳 カルピスケーキ
9月14日	木	チンジャオロース 中華サラダ 果物	豚肉、たまねぎ、もやし、水煮たけのこ、ピーマン、赤ピーマン 青菜、きゅうり、にんじん、きくらげ、白ごま キウイ	牛乳 ミニクワッサン
9月15日	金	ご飯 肉じゃが チンゲン菜のあえもの 小魚磯風味	豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、グリーンピース チンゲン菜、にんじん、もやし ちりめん、青のり	牛乳 菓子
9月16日	土	ベーコンピラフ 野菜スープ	ベーコン、たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース ウィンナー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、本しめじ、チンゲン菜	牛乳 菓子
9月18日	月	敬老の日		
9月19日	火	魚の塩焼き おからの炒り煮 みそ汁	鮭 おから、ちくわ、こんにゃく、にんじん、ねぎ 麩、たまねぎ、にんじん、青菜	牛乳 菓子
9月20日	水	マーボー厚揚げ もやしのナムル 果物	豚ひき肉、厚あげ、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎ もやし、豆苗、にんじん、白ごま 梨	牛乳 小魚おやき
9月21日	木	五目煮 青菜のおひたし 手作りふりかけ	鶏肉、じゃがいも、ごぼう、にんじん、水煮たけのこ、こんにゃく、干しいたけ、グリーンピース 青菜、もやし、にんじん、花かつお 干しエビ、青のり、ゆかり	牛乳 かぼちゃケーキ
9月22日	金	きのこご飯 鶏肉の竜田揚げ キャベツとブロックリーの土佐酢あえ すまし汁	干しいたけ、本しめじ、えのきだけ、油揚げ、にんじん 鶏肉 キャベツ、ブロックリー、にんじん、花かつお 豆腐、たまねぎ、わかめ	牛乳 きな粉ボーロ
9月23日	土	勤労感謝の日		
9月25日	月	ご飯 ひじきのじゃこ煮 竹輪の変わり揚げ キャベツとピーマンのあえもの みそ汁	ひじき、ちりめん、白ごま ちくわ、干しえび、青のり キャベツ、ピーマン、にんじん、もやし じゃがいも、油揚げ、たまねぎ、ねぎ	牛乳 おからココア クッキー
9月26日	火	がんもどきのそぼろ煮 切り干し大根とにんじんの酢醤油あえ	鶏ひき肉、がんもどき、かぼちゃ、とうがん、にんじん、こんにゃく、グリーンピース ハム、切り干し大根、にんじん、きゅうり	牛乳 チーズ入りケーキ
9月27日	水	鶏肉のゆかり焼き 五目あえ 白いんげんの煮豆	鶏肉、ゆかり、青しそ キャベツ、青菜、にんじん、干しいたけ、しらたき、油あげ、白ごま 白インゲン豆	牛乳 菓子
9月28日	木	魚のチーズ風味焼き コロコロ野菜のソテー トマトのスープ	ホキ、チーズ ベーコン、おくら、にんじん、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン トマト、たまねぎ、えのきだけ、青菜	牛乳 もやしとちりめん のチヂミ
9月29日	金	カレーライス ゆで卵 コールスローサラダ	鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、カレールウ たまご キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 菓子
9月30日	土	スパゲティナポリタン 果物	スパゲティ、ベーコン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ケチャップ オレンジ	牛乳 菓子

