



# 9月献立表

親子でゆっくり召し上がられます♪栄養満点のご飯を提供させていただきます。  
 ※おやつは、18時までの完全予約制となります。※特定原材料7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)を完全除去しております。お待ちしております  
 ☺

昼食 11:30~12:30 開始  
 おやつ 14:30~15:30 開始



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2
					ごはん 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 たらの米粉からあげ ほうれん草のお浸し おやつ：大学芋	ごはん 大根と里芋の豆乳みそスープ 鮭じゃが ほうれん草のごま和え おやつ：焼き芋
3	4	5	6	7	8	9
ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 鮭のホイル蒸し 野菜の竜田揚げ おやつ：きなこおはぎ	鮭としめじの炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 おやつ：焼き芋				きのこの炊き込みごはん 豆腐と小松菜のすまし汁 鮭の竜田揚げ 切り干し大根 おやつ：焼き芋	小松菜とツナのみそごはん じゃがいもとなすのみそ汁 鯛の香り蒸し ズッキーニのごま和え おやつ：大学芋
10	11	12	13	14	15	16
ごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 鮭のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 おやつ：おにぎり	ごはん 豆腐と椎茸のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のごま和え おやつ：きなこおはぎ				ごはん じゃがいもと大根の豆乳みそスープ たらの甘辛竜田揚げ れんこんと人参のきんぴら おやつ：焼き芋	ごはん 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 たらの米粉からあげ ほうれん草のお浸し おやつ：大学芋
17	18	19	20	21	22	23
ごはん 大根と里芋の豆乳みそスープ 鮭じゃが ほうれん草のごま和え おやつ：焼き芋	ごはん 豆腐と里芋のみそ汁 鮭のホイル蒸し 野菜の竜田揚げ おやつ：きなこおはぎ				鮭としめじの炊き込みご飯 豆腐とわかめのすまし汁 豆腐ハンバーグ 大根のそぼろ煮 おやつ：焼き芋	きのこの炊き込みごはん 豆腐と小松菜のすまし汁 鮭の竜田揚げ 切り干し大根 おやつ：焼き芋
24	25	26	27	28	29	30
小松菜とツナのみそごはん じゃがいもとなすのみそ汁 鯛の香り蒸し ズッキーニのごま和え おやつ：大学芋	ごはん 豆腐とじゃがいものみそ汁 鮭のきのこあんかけ かぼちゃの煮物 おやつ：おにぎり				ごはん 豆腐と椎茸のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜のごま和え おやつ：きなこおはぎ	ごはん じゃがいもと大根の豆乳みそスープ たらの甘辛竜田揚げ れんこんと人参のきんぴら おやつ：焼き芋