

9月 予定献立



(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

9月1日 (金)	9月2日 (土)
サバのみそ煮 三色ナムル 五目みそ汁 フルーツ ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
麦茶 きなこだんご	
エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 233 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 4.5 g 食塩相当量 0.1 g

9月4日 (月)	9月5日 (火)	9月6日 (水)	9月7日 (木)	9月8日 (金)	9月9日 (土)
#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 カボチャサラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック ごぼうハンバーグ ごま和え 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚フライ なすのなべやき 中華スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 鶏肉のケチャップ煮 ツナサラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚のマヨネーズ焼き ハムマリネ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 せんべい	牛乳 ミニドック	牛乳 ピザトースト	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ホットケーキ	
エネルギー 346 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 382 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 0.9 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.2 g
9月11日 (月)	9月12日 (火)	9月13日 (水)	9月14日 (木)	9月15日 (金)	9月16日 (土)
#フルーツ 豆腐のトマト煮 華風サラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のピカタ じゃが芋とうす揚げの きんぴら なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック カレーライス (エビ) 春雨サラダ 幼児牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマのから揚げ トマトソース おひたし キャベツのスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉じゃが キャベツとパインの サラダ オクラ納豆 フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 スイートポテト	牛乳 あべかわマカロニ	フルーツポンチ	牛乳 ジャムサンド	ヨーグルト	
エネルギー 339 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 350 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 320 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 224 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
9月18日 (月)	9月19日 (火)	9月20日 (水)	9月21日 (木)	9月22日 (金)	9月23日 (土)
敬老の日	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 牛肉の磯炒め フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚の竜田揚げ かぼちゃのごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 【ごはん いりません】 みそラーメン ひじきドレッシング サラダ リンゴゼリー	#牛乳・お菓子 麻婆カレー ちりめんサラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	秋分の日
	牛乳 ツナサンド	フルーツヨーグルト	ジョア	牛乳 カップケーキ	
	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g
9月25日 (月)	9月26日 (火)	9月27日 (水)	9月28日 (木)	9月29日 (金)	9月30日 (土)
#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サンマのかば焼き ごま酢和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 イタリアンフライ ほうれん草の庄内麩和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の黄金焼き 焼き豚サラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 お月見肉団子スープ ミックスサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	ふれあい フェスティバル
牛乳 せんべい	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 カリカリトースト	牛乳 お月様クッキー	牛乳 蒸しカステラ	
エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 358 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 363 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g