

# 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<br>三色ナムル<br>五目みそ汁<br>フルーツ<br>ごはん                    | #ヤクルト<br>挽肉コロッケ<br>マカロニサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん         |
| 麦茶<br>きなこだんご   |  |
| エネルギー 320 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂質 10.1 g<br>食塩相当量 1.4 g | エネルギー 233 kcal<br>たんぱく質 7.3 g<br>脂質 4.5 g<br>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<br>豆腐の五目煮<br>カボチャサラダ<br>小女子佃煮<br>ヤクルト<br>*ごはん      | #野菜スティック<br>ごぼうハンバーグ<br>ごま和え<br>野菜とベーコンのスープ<br>フルーツ<br>*ごはん         | #牛乳・お菓子<br>魚フライ<br>なすのなべやき<br>中華スープ<br>フルーツ<br>*ごはん             | #野菜スティック<br>鶏肉のケチャップ煮<br>ツナサラダ<br>フルーツ<br>*ごはん                  | #フルーツ<br>魚のマヨネーズ焼き<br>ハムマリネ<br>じゃが芋と若布のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん   | #ヤクルト<br>かぼちゃコロッケ<br>スパゲティサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん       |
| 牛乳<br>せんべい   | 牛乳<br>ミニドック   | 牛乳<br>ピザトースト  | 麦茶<br>ヨーグルトケーキ  | 牛乳<br>ホットケーキ   |   |
| エネルギー 346 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 15.6 g<br>食塩相当量 1.8 g | エネルギー 390 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂質 23.8 g<br>食塩相当量 1.7 g          | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 18.2 g<br>食塩相当量 2.0 g      | エネルギー 370 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂質 14.7 g<br>食塩相当量 0.9 g      | エネルギー 349 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 16.8 g<br>食塩相当量 1.3 g   | エネルギー 329 kcal<br>たんぱく質 8.1 g<br>脂質 13.3 g<br>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<br>豆腐のトマト煮<br>華風サラダ<br>ヤクルト<br>*ごはん                  | #牛乳・お菓子<br>魚のピカタ<br>じゃが芋とうす揚げの<br>きんぴら<br>なすと豆腐のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | #野菜スティック<br>カレーライス (エビ)<br>春雨サラダ<br>幼児牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん        | #フルーツ<br>サンマのから揚げ<br>トマトソース<br>おひたし<br>キャベツのスープ<br>フルーツ<br>*ごはん | #牛乳・お菓子<br>肉じゃが<br>キャベツとパインの<br>サラダ<br>オクラ納豆<br>フルーツ<br>*ごはん | #ヤクルト<br>コーンクリームフライ<br>ポテトサラダ<br>牛乳<br>フルーツ<br>*ごはん       |
| 牛乳<br>スイートポテト  | 牛乳<br>あべかわマカロニ  | フルーツポンチ   | 牛乳<br>ジャムサンド  | ヨーグルト  |   |
| エネルギー 339 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 16.6 g<br>食塩相当量 1.5 g | エネルギー 350 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂質 12.9 g<br>食塩相当量 1.2 g          | エネルギー 349 kcal<br>たんぱく質 13.0 g<br>脂質 12.0 g<br>食塩相当量 1.8 g      | エネルギー 377 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂質 21.0 g<br>食塩相当量 1.4 g      | エネルギー 320 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 9.8 g<br>食塩相当量 1.5 g    | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂質 6.5 g<br>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<br>キャベツのみそスープ煮<br>牛肉の磯炒め<br>フルーツ<br>*ごはん                   | #牛乳・お菓子<br>魚の竜田揚げ<br>かぼちゃのごま和え<br>白菜と油揚げのみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん    | #フルーツ<br>【ごはん<br>いりません】<br>みそラーメン<br>ひじきドレッシング<br>サラダ<br>リンゴゼリー | #牛乳・お菓子<br>麻婆カレー<br>ちりめんサラダ<br>若布スープ<br>フルーツ<br>*ごはん         | 秋分の日  |
|  | 牛乳<br>ツナサンド   | フルーツヨーグルト   | ジョア   | 牛乳<br>カップケーキ   |   |
|  | エネルギー 386 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂質 21.4 g<br>食塩相当量 1.8 g          | エネルギー 357 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 1.0 g      | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩相当量 3.5 g      | エネルギー 359 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 16.2 g<br>食塩相当量 2.3 g   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>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<br>豚肉と豆腐の煮物<br>シルバーサラダ<br>ヤクルト<br>*ごはん               | #野菜スティック<br>サンマのかば焼き<br>ごま酢和え<br>かぼちゃ汁<br>フルーツ<br>*ごはん              | #牛乳・お菓子<br>イタリアンフライ<br>ほうれん草の庄内麩和え<br>豆腐と若布のみそ汁<br>フルーツ<br>*ごはん | #野菜スティック<br>魚の黄金焼き<br>焼き豚サラダ<br>ポパイスープ<br>フルーツ<br>*ごはん          | #牛乳・お菓子<br>お月見肉団子スープ<br>ミックスサラダ<br>鮭ふりかけ<br>フルーツ<br>*ごはん     | ふれあい<br>フェスティバル   |
| 牛乳<br>せんべい   | 桃缶ヨーグルトかけ   | 牛乳<br>カリカリトースト  | 牛乳<br>お月様クッキー   | 牛乳<br>蒸しカステラ   |   |
| エネルギー 341 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂質 16.4 g<br>食塩相当量 1.5 g | エネルギー 354 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂質 17.6 g<br>食塩相当量 1.1 g          | エネルギー 358 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 15.9 g<br>食塩相当量 1.5 g      | エネルギー 370 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂質 16.7 g<br>食塩相当量 1.3 g      | エネルギー 363 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当量 1.7 g   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂質 g<br>食塩相当量 g                  |