

9月 予定献立

9月2日 (月)	9月3日 (火)	9月4日 (水)	9月5日 (木)	9月6日 (金)	9月7日 (土)
#フルーツ 鶏肉のケチャップ煮 ツナサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 麻婆カレー ちりめんサラダ 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豆腐の五目煮 かぼちゃサラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#フルーツ 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 ごぼうハンバーグ 中華風サラダ 野菜とベーコンの スープ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 スイートポテト エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 せんべい エネルギー 333 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 2.0 g	牛乳 ロールケーキ エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ツナサンド エネルギー 384 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	ヨーグルト エネルギー 331 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
#牛乳・お菓子 イタリアンフライ じゃが芋と うす揚げのきんぴら なすと豆腐のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック サバの塩焼き ほうれん草の庄内麩和え 中華スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス(ポーク) キャベツと パインのサラダ 麦茶 フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ ミックスサラダ 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 豚肉と豆腐の煮物 ごま和え 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
麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 398 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g	牛乳 ピザトースト エネルギー 346 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	フルーツポンチ エネルギー 319 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 ジャムサンド エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.3 g	牛乳 カップケーキ エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
敬老の日	#牛乳・お菓子 【 ごはん いりません 】 お月見うどん ひじきドレッシング サラダ りんごゼリー	#野菜スティック 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 ハムマリネ フルーツ *ごはん	#フルーツ 魚フライ 麻婆なす 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト カボチャコロック 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 781 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 8.5 g	牛乳 ホットケーキ エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.4 g	牛乳 ミニドック エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 カリカリトースト エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 261 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 6.0 g 食塩相当量 0.5 g
振替休日	#野菜スティック かぼちゃのクリーム煮 焼豚サラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	#フルーツ 焼き魚(カラスカレイ) ひじき煮 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豆腐のトマト煮 華風サラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 芋煮汁 ごま酢和え ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロック スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	フルーツヨーグルト エネルギー 318 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.7 g	牛乳 蒸しカステラ エネルギー 320 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.8 g	牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 331 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	牛乳 クッキー エネルギー 358 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 312 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 10.6 g 食塩相当量 0.8 g
#牛乳・お菓子 肉豆腐 シルバーサラダ ヤクルト *ごはん	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <h3 style="text-align: center; color: blue;">◀ 食育目標 ▶</h3> <p style="text-align: center; color: blue; font-size: 1.2em;">心も体も大きく育て 実りの秋</p> </div>				
牛乳 ポテトフライ エネルギー 373 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 1.4 g					