9月　予定献立

9月1日（月）	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日（金）	9月6日（土）
#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
肉じゃが 中華風サラダ ヤクルト *ごはん	麻婆カレー キャベツとパインのサラダ じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	魚フライ じゃが芋とうす揚げのきんぴら キャベツのスープ フルーツ *ごはん	豆腐のトマト煮 三色ナムル フルーツ *ごはん	サバのみそ煮 ごま和え 五目みそ汁 フルーツ *ごはん	カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 ミニドック	牛乳 せんべい	フルーツポンチ	牛乳 ツナサンド	牛乳 ロールケーキ	
エネルギー 361 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 255 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g

9月8日（月）	9月9日（火）	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）	9月13日（土）
#フルーツ	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
鶏肉のケチャップ煮 コーンともやしのソテー 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	イタリアンフライ 焼き豚サラダ すまし汁 フルーツ *ごはん	サンマのから揚げトマトソース ごま酢和え 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん	豆腐の五目煮 かぼちゃのごま和え オクラ納豆 フルーツ *ごはん	焼き魚(カラスカレイ) レーズンサラダ ポパイスープ フルーツ *ごはん	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 ホットドック	牛乳 ホットケーキ	桃缶ヨーグルトかけ	牛乳 ピザトースト	麦茶 きなこだんご	
エネルギー 362 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 333 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 188 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g

9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）	9月20日（土）
	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#フルーツ	#牛乳・お菓子	#ヤクルト
敬老の日	キャベツのみそスープ煮 春雨サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	魚の竜田揚げ おひたし 中華スープ フルーツ *ごはん	カレーライス（エビ） 華風サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	豚肉と豆腐の煮物 カボチャサラダ フルーツ *ごはん	挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 ポテトフライ	牛乳 あべかわマカロニ	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 せんべい	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 372 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 347 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 260 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g

9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）	9月27日（土）
#牛乳・お菓子		#フルーツ	#牛乳・お菓子	#野菜スティック	#ヤクルト
肉豆腐 ミックスサラダ 小女子佃煮 ヤクルト *ごはん	秋分の日	たぬき丼 ほうれん草の庄内麩和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん	八宝菜 シルバーサラダ 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	サンマのかば焼き ごま和え 大根とうす揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	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 カップケーキ	牛乳 クッキー	ヨーグルト	
エネルギー 362 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 349 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.4 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

9月29日（月）	9月30日（火）
#牛乳・お菓子	#フルーツ
ごぼうハンバーグ ひじきドレッシングサラダ 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	ごはんいりません おにぎり(五目ごはん) 芋煮汁 ハムマリネ フルーツ
牛乳 ジャムサンド	フルーツヨーグルト
エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 2.0 g

《 食育目標 》

食習慣・マナーを身に付ける