

9月 予定献立

	9月1日 (火)	9月2日 (水)	9月3日 (木)	9月4日 (金)	9月5日 (土)
	#野菜スティック 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 牛乳 ミニドック エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.7 g	#牛乳・お菓子 揚げ魚の野菜ソース かぼちゃのごま和え なすと豆腐のみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ツナサンド エネルギー 398 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.6 g	#野菜スティック ごぼうハンバーグ じゃがいもと うす揚げのきんぴら ポパイスープ フルーツ *ごはん 麦茶 ごまだれだんご エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g	#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 桃缶ヨーグルトかけ エネルギー 330 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g	#ヤクルト カボチャコロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん エネルギー 245 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 5.9 g 食塩相当量 0.5 g
9月7日 (月)	9月8日 (火)	9月9日 (水)	9月10日 (木)	9月11日 (金)	9月12日 (土)
#野菜スティック 豆腐のトマト煮 カボチャサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん 牛乳 カップケーキ エネルギー 399 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	#野菜スティック 焼き魚 (カラスカレイ) ひじきドレッシング サラダ 若布スープ フルーツ *ごはん 牛乳 ピザトースト エネルギー 363 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	#牛乳・お菓子 麻婆豆腐 ちりめんサラダ 玉ねぎとうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ホットケーキ エネルギー 389 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 2.1 g	#野菜スティック 魚の竜田揚げ ごま和え かぼちゃ汁 フルーツ *ごはん フルーツボンチ エネルギー 376 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.2 g	#フルーツ イタリアンフライ ほうれん草の 庄内麩和え じゃが芋と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 クッキー エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当量 1.2 g	#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 エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
9月14日 (月)	9月15日 (火)	9月16日 (水)	9月17日 (木)	9月18日 (金)	9月19日 (土)
#野菜スティック 肉豆腐 中華風サラダ フルーツ *ごはん 麦茶 ヨーグルトケーキ エネルギー 318 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 12.3 g 食塩相当量 1.2 g	#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 牛乳 せんべい エネルギー 321 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 1.4 g	#野菜スティック 魚フライ 焼き豚サラダ 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ジャムサンド エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 1.5 g	#牛乳・お菓子 カレーライス (エビ) 春雨サラダ 牛乳 フルーツ *ごはん フルーツヨーグルト エネルギー 369 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g	#野菜スティック 焼き魚 (鮭) ごま酢和え 五目みそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 ホットドック エネルギー 333 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.7 g	#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 エネルギー 247 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
9月21日 (月)	9月22日 (火)	9月23日 (水)	9月24日 (木)	9月25日 (金)	9月26日 (土)
敬老の日	国民の休日	秋分の日	#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 ロールケーキ エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.6 g	#牛乳・お菓子 サンマの梅煮 三色ナムル 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 あべかわマカロニ エネルギー 352 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 0.9 g	#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 エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
9月28日 (月)	9月29日 (火)	9月30日 (水)	< 食育目標 > 収穫の秋 感謝の気持ちで楽しい食事		
#野菜スティック かぼちゃコロッケ ひじき煮 豆腐と若布のみそ汁 フルーツ *ごはん 牛乳 せんべい エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g 食塩相当量 1.8 g	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 おにぎり(塩) 芋煮汁 華風サラダ フルーツ 野菜スティック エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.0 g	#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ ヤクルト *ごはん 牛乳 カリカリトースト エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g			
※9月生まれの誕生パーティーは10/1(木) に予定しています					

※9月生まれの誕生パーティーは10/1(木) に予定しています