

9月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
						たん白	
5	月	小松菜パン	ぶりのオニオンソース マカロニサラダ チンゲン菜スープ 梨	メキシカン おにぎり 麦茶	530		玉ねぎ 人参
					19.6		ウインナー ピーマン
6 20	火	ごはん	鶏肉の梅味噌焼き ちくわの炒り煮 酢の物 清汁 りんご	クッキーまんじゅう 牛乳	559		大根 いんげん
					22.9		みかん缶 えのき
7 21	水	納豆冷やしうどん	しいたけシュウマイ 白菜のおかか和え ヨーグルト	かぼちゃコロッケ 牛乳	532		胡瓜 もやし
					28.5		ねぎ 人参
8 22	木	ツナトマトースト	ポテトフライのコンビーフ炒め コーンサラダ 野菜スープ バナナ	メープルプリン 牛乳	664		玉ねぎ 干しいたけ
					21.8		もやし 人参
9 30	金	ミルクピラフ	フレンチサラダ ゆで卵 ウインナースープ りんご	人参ケーキ 牛乳	581		もやし 赤ピーマン
					18.3		黄ピーマン ハム
10 24	土	もやしラーメン	厚揚げ煮 磯風お浸し 梨	ハニー蒸しパン 牛乳	439		にら こんにやく
					18.5		小松菜 ねぎ
12 26	月	ごはん	かじきの香り揚げ さわやか漬け 味噌汁 ヨーグルト	ピーチパイ 牛乳	552		キャベツ もやし
					24.6		なめこ 万能ねぎ
13 27	火	冷やし担々麺	にぎやかサラダ ブロッコリー バナナ	ブルーベリー ヨーグルトケーキ 牛乳	577		たけのこ じゃが芋
					22.2		ハム コーン缶
14 28	水	鶏ごぼうご飯	ほっけ焼き 小松菜の海苔和え きのこ汁 りんご	ショコラサブレ 牛乳	563		人参 かまぼこ
					23.2		あさつき 卵
15 29	木	ドックパン (マロンクリーム)	ピザ風チキン 春雨サラダ ポテトスープ 梨	15日豆乳ラーメン 29日誕生日ケーキ	538		もやし 胡瓜
					28.5		玉ねぎ 人参
2 16	金	牛肉とパプリカの スパゲティ	ウインナーと野菜のソテー かぼちゃグラッセ レタススープ 冷凍みかん	味噌田楽 牛乳	536		いんげん キャベツ
					18.9		玉ねぎ ねぎ
3 17	土	豚ニラ焼肉丼	キャベツとツナの和え物 スティック胡瓜 もやしスープ りんご	ポパイマフィン 牛乳	608		キャベツ コーン缶
					19.5		わかめ もやし

1日(木)

- 都合により献立内容を一部変更することがあります。
- 乳児の栄養摂取量は幼児(上記)の約80%です。
- 乳児は毎日10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

なかよしランチ

えびドリア ブロッコリーサラダ トマト
オニオンスープ ももゼリー

<おやつ>
麦茶
レモンブッセ

九月は、晩夏から初秋にかけての季節の変わり目です。夏野菜もまだ出回っていますが夏の間になされた体力を回復させる為にきのこ類や芋類などを中心とした秋野菜もしっかりと取り入れていきましょう。