

9月献立表

日	曜日	主食	副食	おやつ	熱量		主な食材
					たんぱく	脂質	
2 30	月	小松菜パン	ガーリックチキンソテー ツナサラダ オニオンスープ バナナ	牛ごぼうおにぎり 麦茶	537	21.8	レタス 胡瓜 人参 マッシュルーム缶
					502	15.7	麦 ピーマン 白菜 レーズン
3 17	火	えびピラフ	オレンジサラダ トマト ほたてスープ りんご	人参ケーキ 牛乳	502	15.7	麦 ピーマン 白菜 レーズン
					568	22.4	ささみ レタス トマト もやし
4 18	水	冷やし塩レモン ラーメン	ちーかま春巻き チンゲン菜の和え物 梨	じゃがバター サブレ 牛乳	568	22.4	ささみ レタス トマト もやし
					606	23.5	胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 卵
5 19	木	とんてりサンド	長芋の青のりバター炒め ポパイサラダ しいたけと葱のスープ ヨーグルト	黒糖きな粉 チーズケーキ 麦茶	606	23.5	胡瓜 キャベツ 赤ピーマン 卵
					590	28.4	南瓜 しめじ 大根 あさつき
6 20	金	ごはん	ほっけ焼き 五目豆 小松菜の海苔和え 田舎汁 りんご	あんまん 牛乳	590	28.4	南瓜 しめじ 大根 あさつき
					631	25.4	ほうれん草 たけのこ 干しいたけ ねぎ
7 21	土	冷やしきつねうどん	真珠蒸し いんげんのゴマ和え 梨	シュガー パウンドケーキ 牛乳	631	25.4	ほうれん草 たけのこ 干しいたけ ねぎ
					543	22.1	いんげん こんにやく 玉ねぎ いら
9	月	昆布とじゃこの 炊き込みご飯	鶏肉と大根の煮物 キャベツのおかか和え 味噌汁 ヨーグルト	カルピスマフィン 牛乳	543	22.1	いんげん こんにやく 玉ねぎ いら
					653	28.9	エリンギ 無塩バター 人参 豚挽肉
10 24	火	テーブルロール	かじきのクラッカー焼き コーンバター キャベツと豚肉スープ バナナ	もやしラーメン 牛乳	653	28.9	エリンギ 無塩バター 人参 豚挽肉
					550	20	ベーコン えび パセリ 赤ピーマン
11 25	水	きのこスパゲティ	厚焼卵 塩ナムル わかめと人参スープ 梨	桃ムース 牛乳	550	20	ベーコン えび パセリ 赤ピーマン
					567	22.9	ねぎ 小松菜 三つ葉 はんぺん
12 26	木	ごはん	れんこん入りつくね 磯風お浸し 清汁 りんご	12日ツナマヨパイ 26日誕生日ケーキ	567	22.9	ねぎ 小松菜 三つ葉 はんぺん
					550	22.4	かにかまぼこ わかめ じゃが芋 ごぼう
13 13	金	ごまだれ 冷やしうどん	高野豆腐の五目煮 スティック胡瓜 梨	チョコレートパン 牛乳	550	22.4	かにかまぼこ わかめ じゃが芋 ごぼう
					610	21.6	生姜 人参 胡瓜 干しいたけ
14 28	土	焼肉丼	もやしの甘酢和え ブロccoli 春雨スープ りんご	バインヨーグルト 蒸しパン 牛乳	610	21.6	生姜 人参 胡瓜 干しいたけ

- 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。

27日(金)

なかよしランチ

ぶどうパン スコッチエッグ サワーキャベツ
野菜スープ アロエヨーグルト

<おやつ>

麦茶

米粉と南瓜の
みたらし団子

9月は晩夏から初秋にかけての季節の変わり目なので、まだ夏野菜もたくさん出回っていますが、きのこや芋類を中心とした秋野菜がおいしい時期になります。秋野菜は、夏の間には奪われた体力を回復し、体を温め、免疫力を高めてくれます。旬の食材を食べて体の調子を整え、元気に秋を迎えましょう。