

9月献立表

| 日 | 曜日 | 主食 | 副食 | おやつ | 熱量 | | 主な食材 |
|----------|----|-------------------|--|------------------------|-----|------|------------------------|
| | | | | | たん | 白 | |
| 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 | 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 ブロッコリー 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。