



9月の献立

日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《 》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後のおやつ () は未満児
		総 cal	たんばく g	塩分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
14	月	552	17	2.4	かれー わふうさらだ ちーず おれんじ	豚肉 チーズ プレーンヨーグルト (牛乳)	米 じゃがいも 油 砂糖	(GF) 玉葱 人参 ホールコーン トマト きゅうり レタス オレンジ	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちや みっくすベリー よーぐると
1	火	420	23	0.7	かじきまぐろのみそやき はるさめさらだ ちんげんさいのすーぷ なし	かじき 牛乳 ゼラチン	米 砂糖 はるさめ ごま油	(バナナ) もやし 人参 きゅうり 玉葱 えのき チンゲン菜 梨	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう かるびすぜりー
2	水	514	17	2.7	おざら こーんとういんなーのかきあげ ばなな	《油揚げ》(牛乳) 煮干し ウインナー しらす 卵 きな粉 小豆	うどん 小麦粉 油 米 もち米 砂糖	(オレンジ) 人参 玉葱 干しいたけ ホールコーン ピーマン バナナ	牛乳 オレンジ	2・30日むぎちや おはぎ 16日ぎゅうにゅう おかし
3	木	622	30	2.4	さけのむにえるきのこそてー かぼちゃさらだ みそしる りんご	牛乳 鮭 チーズ ロースハム 煮干し ウインナー 木綿豆腐	米 小麦粉 バター 餃子の皮	(梨) 玉葱 ミトマト しいたけ しめじ ピーマン えのき かぼちゃ 人参 きゅうり オクラ りんご	牛乳 梨	ぎゅうにゅう ぱりぱりぴざ
4	金	564	22	1.5	ばたーろーるばん こーんふれーくちきん やさいのらたとういゆ こんそめすーぷ ぶどう	牛乳 鶏もも肉 パルメザンチーズ ベーコン	バターロール パン粉 コーンフレーク 油 小麦粉 バター 砂糖	なす ズッキーニ (GF) 玉葱 パプリカ 人参 ニンニク トマト缶 ぶどう かぼちゃ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃの つぶつぶくっきー
5	土	556	23	1.5	まーぼーどん みそしる ばなな	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 煮干し	米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	(オレンジ) 人参 長葱 生姜 玉葱 えのき バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし
7	月	587	19	2.4	ばたーちきんかれー びたみんさらだ ゆでたまご ぐれーぷふるーつ	鶏もも肉 ロースハム 卵 プレーンヨーグルト (牛乳)	バター 砂糖 米	(ぶどう) トマト缶 玉葱 ニンニク もも缶 かぼちゃ 人参 みかん缶 ブロッコリー GF バイン缶	牛乳 ぶどう	むぎちや ふるーつ よーぐると
8	火	577	20	2	ちゅうかどん きりぼしだいこんのさらだ わかめすーぷ おれんじ	牛乳《むきエビ》 豚肉 うずらの卵 ささみ ベーコン わかめ	米 油 ごま油 片栗粉 食パン	(バナナ) 白菜 ホールコーン 筍 しいたけ 人参 切り干し大根 きゅうり 長葱 オレンジ 玉葱	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こーんまよ とーすと
9	水	487	18	2.4	けんちんうどん つなじゃが りんご	豚もも肉 木綿豆腐 ツナ缶 チーズ しらす (牛乳)	うどん 里芋 砂糖 じゃがいも 油 米 ごま油	(オレンジ) 人参 大根 長葱 ごぼう 玉葱 りんご 小松菜	牛乳 オレンジ	むぎちや じゃこなおにぎり
10	木	579	22	2.1	とりごぼうごはん たまごやき さといもとだいこんのもの みそしる ばなな	牛乳 鶏もも肉 卵 カニカマ がんとどき 煮干し ゼラチン	米 砂糖 油 里芋	(りんご) 人参 ごぼう ほうれん草 玉葱 大根 小松菜 バナナ みかんジュース みかん缶	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おれんじゼりー
11	金	517	21	0.9	ばたーろーるばん さばのたつたあげ とうふのわふうさらだ きのこのすーぷ なし	牛乳 サバ 木綿豆腐 かつお節 生クリーム	バターロール 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 さつま芋	(バナナ) 生姜 梨 トマト きゅうり レタス しめじ なめこ えのき 人参 あさつき	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こめこのこくとう むしばん
12	土	520	18	1.6	ひじきごはん とんじる ばなな	牛乳 豚ひき肉 豚肉 ひじき	米 砂糖 油 じゃがいも	(オレンジ) 人参 さやいんげん 大根 長葱 ごぼう バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう くりーむばん