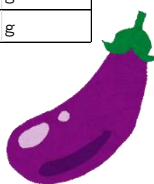




9月 献立表



日 曜	献立		熱と力に なるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	日 曜	献立		熱と力に なるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの
1 月	ご飯	バナナ	米、砂糖、ごま	鮭、卵、ウィンナー、牛乳、チーズ	かぼちゃ、ほうれん草、バナナ	15 月	敬老の日				
	鮭の塩焼き										
	かぼちゃのキッシュ										
	ほうれん草のごま和え										
2 火	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) (ちくわ磯辺揚げ) オレンジ		ゆでうどん、油、さつまいも	干しエビ、ちくわ	カットわかめ、玉ねぎ、人参、青のり、オレンジ	16 火	ご飯	オレンジ	米、砂糖、ハッシュドポテト、マヨネーズ、ごま、ごまドレッシング	カレイ、チーズ	玉ねぎ、ブロッコリー、オレンジ
3 水	黒糖ロール	カニカマ	パン、じゃがいも、砂糖、スバグティ	卵、豚ひき肉、カニカマ	人参、ブロッコリー、赤ピーマン、レタス、玉ねぎ、トマト、トマト缶、なす、りんご	17 水	ご飯	きゅうりとツナの酢の物	米、パン粉、マヨネーズ、ごま油、ごま、ごまドレッシング	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん、ツナ缶	キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、きゅうり
	臭だくさん卵焼き	りんご					ささみナゲット	野菜ジュース			
	レタス						せん野菜				
	なすのミートスバグティ						三色ナムル				
4 木	ご飯	粉ふき芋	米、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも	鶏ささみ、ジョア	キャベツ、レタス、切干大根、きゅうり、人参、コーン缶、枝豆、青のり	18 木	バターロール	枝豆	パン、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉	キャベツ、レタス、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、枝豆、バナナ
	ささみのレモン煮	ジョア(マスカット)					照り焼きチキン	バナナ			
	せん野菜						せん野菜				
	切干大根とお豆のサラダ						かぼちゃのサラダ				
5 金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、ホールトマト缶、福神漬、バナナ	19 金	ご飯		米、じゃがいも、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、にんじん、福神漬
	トマトカレー						ボークカレー				
	福神漬						福神漬				
	バナナ						プリン				
6 土						20 土					
7 日						21 日					
8 月	ご飯	ウインナー	米、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、マカロニ、マヨネーズ、	豚ひき肉、ツナ缶、ウインナー	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、ブロッコリー、ミニトマト、コーン缶、オレンジ	22 月	ドックパン	りんご	パン、焼きそばめん、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、人参、ピーマン、きゅうり、レタス、トマト、りんご
	コロッケ	オレンジ					焼きそば				
	せん野菜						マカロニサラダ				
	ブロッコリーとツナのサラダ						レタス・トマト				
9 火	きのこご飯		米、砂糖、里芋	油揚げ、豚肉、みそ、牛乳	しめじ、しいたけ、えのき、人参、大根、ごぼう	23 火	秋分の日				
	豚汁										
	フルーチェ										
10 水	ご飯	バナナ	米、マヨネーズ、じゃがいも、	メルルーサ、ベーコン、ウインナー	玉ねぎ、バナナ	24 水	ご飯	ブロッコリーのごま和え	米、油、砂糖、ごま	はんぺん、チーズ、鶏もも肉、高野豆腐	キャベツ、レタス、大根、人参、ブロッコリー、バナナ
	メルルーサベーコンマヨ焼き						はんぺんチーズフライ				
	ジャーマンポテト						せん野菜	バナナ			
	ごま昆布						鶏肉と高野豆腐の煮物				
11 木	ご飯		米、砂糖	豚ひき肉、卵	ほうれん草、りんご	25 木	お弁当デー				
	三色そばろ丼										
	りんご										
12 金	バターロール		パン、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、バナナ	26 金	ご飯		米、じゃがいも、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、福神漬、オレンジ
	ブラウンシチュー						チキンカレー				
	バナナ						福神漬				
							オレンジ				
13 土						27 土					
14 日						28 日					
1か月の平均栄養量		エネルギー	330 kcal			29 月	ご飯	バナナ	じゃがいも、白海苔、砂糖、マカロニ、マヨネーズ	豚肉、ツナ缶	玉ねぎ、人参、小松菜、きゅうり、りんご
		たんぱく質	12.4 g				肉じゃが				
		脂質	8.0 g				小松菜とツナのサラダ				
		塩分	1.5 g				つば漬				
30 火	ご飯	枝豆	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、レタス、大根、人参、油揚げ、枝豆、オレンジ		鶏のから揚げ	オレンジ			
	せん野菜										
	野菜の煮物										



- ・基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- ・材料の都合によっては献立を変更する場合があります。