

|    | 月曜日                                      | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日   |
|----|--|--|---|---|---|---|
| 午前 |  |  |   | 1   | 2   | 3   |
| 昼食 |  |  |   | 牛乳100(乳児)、ペ<br>ピーチーズ                                | 牛乳100(乳児)、の<br>りわかめせんべい                         | 牛乳100(乳<br>児)、ハイハイ                            |
| 午後 |  |  |   | 野菜ジュース100、塩せん<br>べい                                 | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、やさい蒸しパン(米粉)             | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、わかめおにぎり               |
| 午前 | 5  | 6  | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 昼食 | 牛乳100(乳<br>児)、バナナ                        | 牛乳100(乳児)、鉄<br>入りウエハース                               | 牛乳100(乳児)、<br>コーンフレーク                         | 牛乳100(乳児)、マ<br>ンナビスケット                              | 牛乳100(乳児)、ペ<br>ピーチーズ                            | 牛乳100(乳<br>児)、ハイハイ                            |
| 午後 | ハヤシライス風、かぶの<br>スープ、コールスローサラ<br>ダ、オレンジ    | 御飯、豆腐すまし汁(わか<br>め)、鮭の香り味噌焼き<br>、野菜炒め                 | 御飯、とろろ昆布汁、松風<br>焼き・豆腐いり、ブロッコ<br>リーのごま酢和え      | 御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・ごほ<br>う)、あじのカレーフリッター、<br>きゅうりとわかめの酢の物 | 御飯、わかめスープ(コー<br>ン)、生揚げの中華五目煮、も<br>やしと二つの和え物(ハム) | ケチャップチキンライス、野菜<br>スープ(キャベツ)、ジャーマ<br>ンポテト、オレンジ |
| 午前 | 12                                       | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
| 昼食 | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、ピピン風ごはん          | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、米粉のドーナツ(きな粉)                 | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、ゆでとうもろこし              | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、フルーツのゼリーかけ                  | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、りんごとさつま芋の甘煮             | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、みそ焼きおにぎり              |
| 午後 | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、お焼・じゃが芋ごはん       | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、黒糖わらび餅                       | 牛乳100(乳児)、牛乳<br>130(幼児)、中華おこわ                 | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、ごまトースト(米粉パン)                | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、寒天入りフルーツポンチ             | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、おかかおにぎり               |
| 午前 | 19                                       | 20   | 21  | 22  | 23  | 24  |
| 昼食 | 敬老の日                                     | カレーライス・手作り、たまねぎと<br>セロリのスープ、ブロッコリーのマ<br>ヨネーズ風味あえ、りんご | 御飯、五目みそ汁(大根・<br>里芋)、あじのかばやき、<br>小松菜の納豆和え      | 秋分の日  | 御飯、中華スープ、マー<br>ポーなす、中華風和え物<br>(チンゲン菜)           | 御飯、クリームシチュー<br>(豆乳)、キャベツのツナ<br>サラダ、オレンジ       |
| 午後 |  | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、オレンジゼリー(寒天)                  | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、ひじきチャーハン              |   | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、米粉のりんごケーキ               | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、ゆかりおにぎり               |
| 午前 | 26                                       | 27   | 28  | 29  | 30  |   |
| 昼食 | 牛乳100(乳児)、<br>コーンフレーク                    | 牛乳100(乳<br>児)、バナナ                                    | 牛乳100(乳児)、マ<br>ンナビスケット                        | 牛乳100(乳児)、ペ<br>ピーチーズ                                | 牛乳100(乳児)、の<br>りわかめせんべい                         |   |
| 午後 | 中華どんぶり、中華スープ<br>(春雨)、中華風和え物<br>(もやし)、バナナ | 御飯、豆腐くず汁(ほうれん<br>草)、蒸し魚のあんかけ、れん<br>こんの梅マヨ風味和え        | 御飯、みそ汁(もやし・大<br>根)、生揚げとじゃが芋のそぼ<br>ろ煮、小松菜のごま和え | 御飯、みそ汁(白菜)、鮭<br>の変わり衣揚げ、ポテトサ<br>ラダ、オレンジ             | 御飯、けんちん汁(鶏<br>肉)、さわらのみそ煮、ほ<br>うれん草の胡麻あえ         |   |
| 午後 | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、スイートポテト          | 牛乳100(乳児)、牛乳130<br>(幼児)、ごま団子(揚)                      | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、マカロニきな粉(米粉)           | 牛乳100(乳児)、牛乳<br>130(幼児)、ツナピラフ                       | 牛乳100(乳児)、牛乳130(幼<br>児)、あずき蒸しパン(米粉)             |   |

★9月の献立〈平均栄養量〉エネルギー・・・562(535)kcal、たんぱく質・・・20.8(20.4)g、脂質・・・14.9(16.3)g、食塩・・・1.9(1.7)g  
( )内は乳児(1~2歳)クラス

★納品等の都合により、献立は一部変更になる場合があります

★午前のおやつは乳児クラスのみ付きます

