

9月 献立表



旬の食材

- ・ 南瓜・ 鮭・ 栗
- ・ ぶどう・ 梨

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食		納豆野菜ごはん 茄子のみそ汁 ほっけ焼き 切り昆布の煮物 バナナ	ごはん なめこのみそ汁 豚カツ 南瓜サラダ キウイフルーツ	ごはん もやしのみそ汁 豆腐ハンバーグ れんこん金平 グレープフルーツ	シチューライス ほうれん草スープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ パイナップル	醤油ラーメン シュウマイ バナナ
午後おやつ		じゃが芋チヂミ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい・麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	メープカップケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	7	8	9	10	11	12
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	ピビンバ風丼 豆腐スープ 大根とささみの ゆかり和え りんご	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉の生姜焼き 五目豆 バナナ	スパゲティミートソース 白菜スープ グリーンサラダ ぶどう	ごはん わかめのすまし汁 赤魚のみそ煮 野菜のコンソメ炒め 梨	栗ごはん 里芋のみそ汁 鶏の塩から揚げ ほうれん草の磯和え キウイフルーツ	マーボー丼 具沢山スープ バナナ
午後おやつ	ツナマヨコーンピザ 牛乳	豆腐ドーナツ 牛乳	ひじきおにぎり 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	ぶどうゼリー セサミビスケット・麦茶	お菓子 牛乳
	14	15	16	17	食育の日 18	19
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ りんご	納豆野菜ごはん 茄子のみそ汁 ほっけ焼き 切り昆布の煮物 バナナ	ごはん なめこのみそ汁 豚カツ 南瓜サラダ キウイフルーツ	ごはん もやしのみそ汁 豆腐ハンバーグ れんこん金平 グレープフルーツ	鮭の三色丼★ いものこ汁 レタスのかにかま和え ぶどう	醤油ラーメン シュウマイ バナナ
午後おやつ	スティックパン 牛乳	じゃが芋チヂミ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい・麦茶	いちごジャムサンド 牛乳	栗のパウンドケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
	21	22	23	24	25	26
午前おやつ			お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	お菓子・牛乳	野菜ジュース
昼食	敬老の日	秋分の日	スパゲティミートソース 白菜スープ グリーンサラダ オレンジ	ごはん わかめのすまし汁 赤魚のみそ煮 野菜のコンソメ炒め 梨	栗ごはん 里芋のみそ汁 鶏の塩から揚げ ほうれん草の磯和え キウイフルーツ	マーボー丼 具沢山スープ バナナ
午後おやつ			きなこおはぎ せんべい・牛乳	スイートパンプキン 牛乳	ぶどうゼリー セサミビスケット・麦茶	お菓子 牛乳
	28	29	誕生会 30			
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶			
昼食	カレーライス キャベツスープ 春雨サラダ りんご	ごはん 小松菜のみそ汁 カレイの漬け焼き オクラとトマト和え 炒り豆腐・バナナ	お月さまごはん 玉葱スープ ミートボール ブロッコリーサラダ ぶどう			
午後おやつ	スティックパン 牛乳	ふかし芋 牛乳	蒸しパン うさぎクッキー・牛乳			

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 18日(金)の食育の日は、旬の食材「鮭」を使用した、鮭の三色丼を予定しています。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	496	18.5	13.2	74.5	229	1.6
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村