



9月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
1	木	ビスコ 牛乳	八宝菜 じゃがいもとたらこのソテー わかめスープ 巨峰	フレンチトースト 牛乳
2	金	スティックパン 牛乳	ジャーマンオムレツ にんじんサラダ ミネストローネスープ なし	じゃこおかかおにぎり 牛乳
3	土	せんべい 牛乳	からあげ 春雨サラダ 麦茶 ブチダノン	スティックパン りんごジュース
5	月	ヨーグルト	シーフードカレー キャベツのコーン煮 おくらスープ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳
6	火	バナナ 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 切干し大根の炒め物 白菜とえのきのみそ汁 巨峰	栄養お好み焼き 牛乳
7	水	ゼリー	鶏肉のマーメレード焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 かき玉汁 ヨーグルト	ビスコ 牛乳
8	木	せんべい 牛乳	さばと玉ねぎのみそ煮 ポテトサラダ 麩のすまし汁 なし	わかめおにぎり 牛乳
9	金	せんべい 牛乳	豚肉と野菜のごま炒め チンゲン菜のあえ物 豆腐と里芋のみそ汁 バナナ	かぼちゃまんじゅう 牛乳
10	土	ビスコ 牛乳	コロッケ 春雨サラダ 麦茶 ブチダノン	スティックパン りんごジュース
12	月	ビスケット 牛乳	納豆のかきあげ ほうれん草とえのき茸のお浸し じゃがいもとごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルトあえ 麦茶
13	火	スティックパン 牛乳	パン さつまいものシチュー ブロッコリーのミモザサラダ 白菜のスープ 巨峰	切干大根ごはん 牛乳
14	水	ヨーグルト	五目卵焼き キャベツのごま酢あえ 豆乳スープ なし	ほうれん草クッキー 牛乳
15	木	バナナ 牛乳	鶏肉のすき焼き風煮物 きゅうりとツナの酢の物 もやしのみそ汁 オレンジ	パニラウエハース 牛乳
16	金	ビスコ 牛乳	豆腐バーグのあんかけ 白菜ののりあえ けんちん汁 ヨーグルト	ツナパン 牛乳
17	土	せんべい 牛乳	からあげ 野菜サラダ 麦茶 ブチダノン	スティックパン りんごジュース
20	火	ゼリー	ツナの厚焼き卵 パスタサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 グレープフルーツ	いちごジャムサンド 牛乳
21	水	せんべい 牛乳	さわらの煮つけ かぼちゃの枝豆あんかけ おかず汁 バナナ	鮭おにぎり 牛乳
22	木	ビスケット 牛乳	オムライス フライドポテト ブロッコリーサラダ 野菜スープ ブチダノン なし	さつまいものパウンドケーキ りんごジュース
24	土	ビスコ 牛乳	コロッケ 春雨サラダ 麦茶 ブチダノン	スティックパン りんごジュース
26	月	スティックパン 牛乳	擬製豆腐 きゅうりの黒ごまサラダ 切干大根とかぼちゃのみそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳
27	火	ヨーグルト	キャベツメンチ（大豆入り） にんじんと豆腐のサラダ きのこ汁 なし	納豆スナック 牛乳
28	水	バナナ 牛乳	厚揚げの卵とじ もやしの中華風サラダ はるさめスープ 巨峰	五目混ぜご飯 牛乳
29	木	ビスコ 牛乳	きのこカレーうどん さんまの磯辺揚げ 麦茶 オレンジ	さつま芋のガレット 牛乳
30	金	ゼリー	豆腐の旨煮 さんぴらごぼう なすとたまねぎのみそ汁 ヨーグルト	りんご蒸しパン 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	536	21	16.8	268	2.3	1.9
3歳未満児	448	17.4	14.6	269	1.7	1.5