



※都合により献立を変更させて頂く場合があります。
*栄養価表示はカロリー・蛋白・脂肪・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

日付	9月の献立				
日付		1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
献立		ひじきごはん ちくわの磯部揚げ (ちくわ 青のり 小麦粉) きゃべつとみかんのサラダ (きゃべつ きゅうり みかん) にら玉汁 (卵 人参 ニラ) 未満児450kcal 14.4g15.7g 61.1g 1.5g 以上児 535kcal 15.9g 15.6g 80.3g 2.0g	ごはん お麩なカツ (車麩 小麦粉 パン粉) ほうれん草の和風サラダ (ほうれん草 もやし しめじ かつお節) 人参のみそ汁 (人参 わかめ うすあげ) 未満児398kcal 14.7g11.3g 57.9g 1.3g 以上児502kcal 18.3g 12.4g 76.6g 1.7g	バーガーパン 煮込みハンバーグ (豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり 人参 ハム) わかめスープ (わかめ えのき ねぎ 人参 白ごま) 未満児486kcal 19.5g 20.8g 55.3g 1.9g 以上児651kcal 25.3g 26.4g 78.0g 3.0g	ごはん 大根の旨煮 (大根 鶏肉 生姜) ポテトサラダ (じゃが芋 きゅうり 人参 ハム コーン 卵なしマヨネーズ) なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ) 巨峰 未満児431kcal 13.7g 12.3g 68.2g 1.3g 以上児 503kcal 15.7g 14.2g 77.5g 1.8g
3時のおやつ		雪の宿せんべい 牛乳	グリコ幼児ヨーグルト	★お野菜チップス 牛乳	カルシウムせんべい
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
献立	ごはん 鶏肉のオニオントマト煮 (鶏もも肉 玉ねぎ トマトジュース ケチャップ カレー粉) きゃべつの磯辺和え (しらす きゃべつ 刻み海苔) 大根のすまし汁 (大根 かまぼこ 人参 三つ葉) 未満児426kcal 15.7g11.6g 65.2g 1.8g 以上児 513kcal 20.2g 13.9g 74.2g 2.8g	ごはん 白身魚の味噌焼き (カラスガレイ) 卵の花 (豚ひき肉 薄揚げ おから ごぼう 人参 ひじき 干し椎茸 ねぎ) 白玉麩のみそ汁 (えのき 玉ねぎ 白玉麩) 未満児387kcal 18.7g 10.2g 53.7g 1.6g 以上児 457kcal 23.9g 9.0g 68.3g 2.4g	ごはん 五目煮豆 (大豆 鶏肉 ひじき 人参 ごぼう) わかめときゅうりの和え物 (わかめ きゅうり 大葉 トマト しらす) 冬瓜のすまし汁 (冬瓜 まいたけ) 海苔の佃煮 未満児531kcal 14.6g 18.3g 78.4g 2.1g 以上児598kcal 16.0g 18.1g 94.2g 2.5g	菜めしごはん 大野里芋コロケ (さといも ねぎ 小麦粉 パン粉) れんこんのマヨ和え (れんこん 人参 枝豆 卵なしマヨネーズ) じゃが芋のみそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ ねぎ) 梨 未満児445kcal 10.3g10.8g 78.5g 1.3g 以上児518kcal 10.5g112.2g 90.4g 1.8g	ごはん 鮭の塩焼き (鮭) もやしのナムル (もやし 人参 きゅうり ちくわ わかめ) 白菜のみそ汁 (うす揚げ 白菜 しめじ) 未満児438kcal 20.5g 14.7g 54.9g 1.1g 以上児554kcal 27.3g 15.9g 72.8g 1.5g
3時のおやつ	★大学芋	★いちごジャムサンド 牛乳	パピコ (ももぐみはひとくちゼリーです)	★米粉ドーナツ (フ・クレール)	黒豆せんべい 牛乳
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
献立	ごはん 鶏肉のレモン煮 (鶏もも肉 レモン) マカロニサラダ (マカロニ きゅうり 卵なしハム コーン) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 絹豆腐 人参) 未満児448kcal 15.5g14.9g 60.4g 1.5g 以上児 609kcal 20.5g 18.8g 85.4g 2.1g	ナポリタン (スパゲッテ ウインナー 玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ) カミカミサラダ (大豆 きゅうり じゃが芋 チーズ 白すりごま 卵なしマヨネーズ) きゃべつのスープ (きゃべつ しめじ) 梨 未満児37kcal 12.8g14.5g 49.0g 1.5g 以上児442kcal 15.1g 17.0g 70.7g 1.9g	ごはん 鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元 ポン酢) ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー 人参 ごまドレッシング) なめこのみそ汁 (絹豆腐 なめこ 三つ葉) 未満児496kcal 24.1g 18.3g 56.1g 1.9g 以上児604kcal 29.3g 21.3g 69.5g 2.5g	ごはん 秋鮭のフライ (鮭) さつま芋の甘煮 (さつま芋) 春雨スープ (春雨 チンゲン菜 たけのこ 椎茸 人参 白ごま) 未満児560kcal 19.6g 23.3g 66.4g 1.2g 以上児727kcal 25.2g 29.2g 87.0g 1.6g	栗ご飯 秋野菜の炊き合わせ (レンコン 人参 干しシイタケ はんぺん 里芋) ほうれん草のお浸し (ほうれん草 切り干し大根) 大根のすまし汁 (大根 卵なしちくわ ねぎ) 未満児389kcal 11.1g 5.6g 72.0g 2.9g 以上児406kcal 11.4g 1.7g 83.9g 2.0g
3時のおやつ	べじたべる	★フライドポテト	おにだいでせんべい	白いふうせん 牛乳	ごまハーベスト
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
献立	敬老の日 (お休み)	秋分の日 (お休み)	ごはん いかとブロッコリーのバター炒め (いか ブロッコリー バター) スパゲティサラダ (ハム スパゲティ 人参 きゅうり コーン 卵なしマヨネーズ) レタスとトマトのスープ (レタス トマト 卵) 未満児446kcal 15.7g 16.4g 57.4g 2.0g 以上児542kcal 18.4g 17.0g 76.0g 2.8g	ごはん 蓮根入り鶏つくね (鶏ひき肉 れんこん 玉ねぎ) 春雨サラダ (春雨 コーン きゅうり 人参) ほうれん草のすまし汁 (ほうれんそう えのき しめじ) 未満児421kcal 15.1g 12.9g 60.5g 1.6g 以上児520kcal 18.1g 13.1g 80.9g 2.5g	ごはん サバのみそ煮 (鯖) もやしのゆかり和え (もやし きゃべつ 人参 ゆかり粉) 小松菜のみそ汁 (玉ねぎ 卵なしちくわ 小松菜) 未満児426kcal 18.4g 15.4g 52.4g 1.3g 以上児527kcal 23.3g 17.2g 67.5g 1.8g
3時のおやつ		★フライドポテト	星食べよせんべい ジョア	★かぼちゃカナッペ 牛乳	ビスコ 牛乳
日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
献立	ハヤシライス (ごはん しめじ 人参 玉ねぎ 豚肉 グリンピース) ごぼうの甘辛揚げ (ごぼう ごま) コールスローサラダ (きゃべつ きゅうり もやし コーン ハム 青じそドレッシング) 未満児476kcal 12.5g 10.6g 82.9g 1.5g 以上児544kcal 13.9g 12.0g 92.9g 2.2g	ホットドック (コッペパン ウインナー ケチャップ) きゅうりとチーズのサラダ (きゅうり わかめ チーズ) クラムチャウダー (あさり じゃが芋 玉ねぎ ベーコン きゃべつ 人参 エビ バター 牛乳) パナナ 未満児505kcal 17.2g 15.2g 75.7g 2.0g 以上児 562kcal 19.3g 17.2g 82.3g 2.0g	ゆかりごはん がんもどきのごま煮 (生姜 がんもどき 人参 しらたき 白すりごま) 小松菜のおかか和え (小松菜 もやし かつお節) しめじのすまし汁 (絹豆腐 しめじ えのき) 未満児331kcal 9.0g 9.9g 53.9g 0.7g 以上児442kcal 10.6g 11.3g 78.1g 1.0g		
3時のおやつ	★ボンデケーキ	★焼きおにぎり	★スイートポテトパイ 牛乳		