

9 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エネ ル ギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	金	麦茶 ビスケット	玄米ごはん 豚汁 ツナとにらのオムレツ いんげんのごまみそあえ オレンジ	ヨーグルト ウエハース	471 521	21.5 25.5	16.1 17.6	卵 ツナ にら 大根 人参 葱 しめじ 豆腐 いんげん
2	土	チーズ	コッペパン ソーセージ 牛乳	麦茶 バナナ	631 710	18.0 17.3	30.6 32.7	チーズ パン 牛乳 魚肉ソーセージ バナナ
4	月	オレンジ	麦ごはん ゆで卵 ダ カレー きゅうりの中華風サラ ダ	麦茶 和風スバゲティ	443 528	14.8 17.9	12.3 15.8	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 胡瓜 もやし
5	火	ヨーグルト	ブルコギ風 さっぱりキャベツ 五目豆	牛乳 そばろおにぎり	495 592	19.8 22.9	16.2 20.4	豚肉 にら 人参 大豆 キャベツ 鶏挽肉 昆布
6	水	麦茶 クラッカー	めかじきの空揚げ五目あんかけ 切干大根煮付け トマト かぼちゃのみそ汁	牛乳 オレンジ 食べる小魚	445 498	22.0 25.6	13.4 14.2	めかじき 人参 もやし 玉葱 油揚げ いんげん かぼちゃ
7	木	麦茶 たまごボーロ	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋 野菜ソテー	ヨーグルトあえ	469 563	18.6 23.1	14.3 17.9	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし じゃが芋 バナナ
8	金	チーズ	玄米ごはん 豚肉のみそ炒め煮 厚焼き卵 味付け芋	牛乳 ミルクラスク	460 529	20.3 22.1	17.7 18.5	卵 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン じゃが芋
9	土	麦茶 ブルー	冷やしたぬきうどん 小松菜磯和え バナナ	牛乳 せんべい	323 322	10.3 10.9	5.7 5.7	うどん 胡瓜 人参 バナナ 小松菜
11	月	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き トマト酢の物 ビーマン炒め煮	牛乳 小魚スナック	503 577	21.3 26.2	20.7 26.0	鶏肉 ビーマン トマト 卵 わかめ 胡瓜 人参 小女子
12	火	麦茶 ウエハース	キャベツメンチ 大根と胡瓜の塩昆布和え かぼちゃの煮付け	牛乳かん	408 490	13.1 16.5	12.3 14.2	豚挽肉 キャベツ 玉葱 大根 胡瓜 かぼちゃ 卵
13	水	ヨーグルト	めかじきのチリソース スバゲッティサラダ ニラ玉スープ ほうれん草のごまあえ	牛乳 ポップコーン	527 632	25.7 30.1	20.1 25.1	めかじき にら 卵 豆腐 胡瓜 ほうれん草 人参
14	木	麦茶 ビスケット	麻婆なす ツナサラダ がんもどき煮	牛乳 小松菜カップケーキ	484 559	17.4 21.4	20.3 22.8	なす 豚挽肉 ビーマン 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ
15	金	麦茶 せんべい	玄米ごはん じゃが芋のみそ汁 豆腐ハンバーグ 小松菜サラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	500 611	19.3 24.1	12.6 15.8	豆腐 豚挽肉 じゃが芋 小松菜 玉葱 胡瓜 かぼちゃ
16	土	チーズ	コッペパン 牛乳 バナナ	麦茶 ゴフレット	640 719	15.7 15.0	30.3 32.4	チーズ パン 牛乳 バナナ カルテツゴフレット
18	月		敬老の日					
19	火	麦茶 ブルー	玄米ごはん 豆腐のすまし汁 煮 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草磯和え かぼちゃのごま 煮	牛乳 なし	472 561	21.5 26.6	15.6 20.1	鶏肉 豆腐 えのきたけ 葱 人参 チンゲン菜 なし
20	水	ゼリー	鮭のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら たまごスープ オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	473 545	21.7 26.1	15.8 19.7	鮭 卵 わかめ 玉葱 豚肉 ごぼう 人参 いんげん
21	木	麦茶 かぼちゃボーロ	きのこハンバーグ テー わかめキャベツサラダ いんげんとコーンのソ テー	麦茶 二色もち	505 606	17.8 21.8	17.7 19.9	豚挽肉 玉葱 卵 しめじ いんげん キャベツ 胡瓜
22	金	なし	麦ごはん ゆで卵 夏野菜カレー 春雨の酢の物	牛乳 ブルーベリー カップケーキ	500 602	15.2 19.4	14.9 18.5	鶏肉 玉葱 なす ビーマン 卵 春雨 胡瓜 人参 トマト
23	土		秋分の日					
25	月	ヨーグルト	彩り酢鶏 豆腐と玉ねぎわかめの味噌汁 もやしの塩ナムル 小松菜おかか和え	牛乳 レーズン蒸しぼん	489 588	19.7 22.7	12.2 15.3	鶏肉 ビーマン もやし 玉葱 豆腐 玉葱 小松菜 わかめ
26	火	麦茶 野菜ウエハース	豆腐入り松風焼き 塩かぼちゃ 大根サラダ	牛乳 焼きそば	459 559	17.1 21.5	14.1 16.3	豆腐 卵 葱 大根 人参 胡瓜 キャベツ もやし
27	水	麦茶 かぼちゃボーロ	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 五目ひじき煮	牛乳 フランスパン	530 641	19.8 24.6	21.0 23.8	豚肉 玉葱 トマト 人参 じゃが芋 胡瓜 卵 大豆
28	木	麦茶 せんべい	コーンピラフ 野菜とえのきの味噌汁 鶏肉のからあげ かぶのサラダ みかん	プリンアラモード	427 501	18.3 23.8	15.3 17.4	鶏肉 人参 キャベツ かぶ 胡瓜 ツナ えのきたけ
29	金	麦茶 ブルー	鮭の香草パン粉焼き ほうれん草サラダ けんちん汁 トマト	牛乳 月見大学もち	486 578	20.2 25.3	16.3 20.5	鮭 里芋 豆腐 人参 ごぼう 豆腐 大根 もやし 胡瓜
30	土	チーズ	ツナカレー きゅうりスティック ゆで卵	牛乳 きなこせんべい	394 427	15.3 15.1	15.9 14.7	ツナ じゃが芋 人参 玉葱 卵 胡瓜 牛乳 チーズ