

【9月の目標】
残さず
食べましょう

日	曜	未満児 おやつ	昼食	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	病・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	kcal.
1	火	せんべい 牛乳	ひじき入り豆腐ハンバーグ キャベツ煮 ミニトマト きのこのみそ汁	豆腐 卵 豚挽き肉 かまぼこ 油揚げ みそ	パン粉 米 糸こんに 油	人参 玉葱 ひじき 人参 キャベツ ミニトマト 人参 えのき しめじ	ごはん	チーズクッキー 牛乳	未710 以503
2	水	ビスケット 牛乳	えび入り卵焼き きゅうりのサラダ 大根のみそ汁 ミニトマト	卵 鶏ひき肉 えび みそ	米 油	人参 玉葱 ビーコン 人参 きゅうり コーン 人参 大根 ミニトマト	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	未616 以399
3	木	クッキー 牛乳	大根のみそ汁 ぶどう さつまいも煮	鮭 みそ みそ	米 油	人参 大根 ぶどう しょうが	ごはん	アイスクリーム ウエハース	未558 以396
4	金	せんべい 牛乳	豚肉のしょうが焼き きゅうりの酢の物 玉葱のみそ汁 ぶどう	豚バラ肉 かにかまぼこ わかめ	米 油	人参 きゅうり 人参 玉葱 ぶどう	ごはん	ポテトボーナツ 牛乳	未677 以482
5	土	ビスケット 牛乳	ソーボー豆腐 玉葱のみそ汁 牛乳 果物	豚挽肉 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 マヨネーズ 油	人参 ビーコン 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おかし ジュース	未755 以525
7	月	クッキー 牛乳	えびのマヨネーズ炒め キャベツのサラダ 鶏肉のみそ汁 みかん	えび みそ	米 片栗粉 マヨネーズ 油	人参 キヤベツ コーン 人参 大根 みかん	ごはん	フルーツポンチ せんべい	未642 以407
8	火	せんべい 牛乳	鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	鶏もも肉 みそ	米 油 マカロニ マヨネーズ	人参 玉葱 きゅうり コーン 人参 玉葱 いんげん バナナ	ごはん	きな粉パンケーキ 牛乳	未784 以574
9	水	ビスケット 牛乳	焼き魚 もやし煮 きの子汁 みかん	鮭 油揚げ 豚バラ肉 豆腐 かじき みそ	米 油 糸こんに 里芋	人参 もやし ビーコン 人参 大根 しめじ みかん	ごはん	ゼリー せんべい	未559 以324
10	木	クッキー 牛乳	かじきの照り焼き ひじき煮 豆腐のみそ汁 ぶどう	油揚げ みそ 豆腐 シユウマイ	米 油	人参 キヤベツ ひじき 葱 わかめ ぶどう	ごはん	お好み焼き 牛乳	未665 以484
11	金	せんべい 牛乳	シユウマイ 春雨サラダ わかめのみそ汁 ミニトマト	みそ わかめ 豚肩肉	米 春雨 油	人参 きゅうり コーン 人参 葱 ミニトマト 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト ビスケット	未492 以278
12	土	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 牛乳 果物	みそ 牛乳	米 油	バナナ 人参 玉葱	ごはん	おかし ジュース	未755 以529
14	月	クッキー 牛乳	豆腐となすのみそ炒め フロコリーのおかか和え 大根のみそ汁 ぶどう	豆腐 豚挽肉 みそ	米 油	なす ねぎ しょうが 人参 フロコリー 人参 大根 ぶどう	ごはん	ツナトースト 牛乳	未690 以479
15	火	せんべい 牛乳	タンポポーチキン もやしきゅうりのナムル 麩のみそ汁 ミニトマト	鶏もも肉 ヨーグルト かにかまぼこ みそ	米 ごま油 ごま 麩	人参 もやし きゅうり 人参 玉葱 ミニトマト	ごはん	コーンお焼き 牛乳	未626 以449
16	水	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き きゅうりもみ 大根のみそ汁 みかん	卵 鶏ひき肉 わかめ かにかまぼこ みそ	米 油	人参 きゅうり 人参 大根 みかん	ごはん	アップルパイ 牛乳	未679 以458
17	木	クッキー 牛乳	ミニストパケッティ オムレツ フロコリー-のサラダ メロン	豚挽肉 卵 ハム	スパゲッティ じゃがいも	人参 玉葱 マッシュルーム 人参 玉葱 人参 フロコリー コーン メロン	ごはん	プリンパイ 牛乳	未519 以433
18	金	せんべい 牛乳	鶏もも肉の葱塩たれ キャベツのおかか和え もやしのみそ汁 みかん	鶏もも肉 おかか かまぼこ みそ	米	葱 しょうが 人参 キヤベツ 人参 もやし 葱 みかん 人参 キヤベツ もやし ビーコン 葱	ごはん	さつまいも蒸しパン 牛乳	未651 以464
19	土	ビスケット 牛乳	中華風煮 わかめスープ 牛乳 果物	豚バラ肉 わかめ 牛乳	米 油	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	おかし ジュース	未722 以489
24	木	クッキー 牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 わかめのみそ汁 梨	鮭 かまぼこ 油揚げ わかめ	米 油	人参 切り干し大根 人参 ねぎ 梨	ごはん	カスタードパイ 牛乳	未656 以438
25	金	せんべい 牛乳	チンゲン菜とえびの中華炒め 中華風サラダ 麩のみそ汁 オレンジ	えび かにかまぼこ 麩	米 油 春雨	人参 チンゲン菜 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ 人参 玉葱 キヤベツ 人参 玉葱	ごはん	豆腐団子 牛乳	未538 以344
26	土	ビスケット 牛乳	親子煮 みそ汁 牛乳 果物	鶏もも肉 ちくわ 牛乳	米 油	人参 玉葱 キヤベツ 人参 玉葱	ごはん	おかし ジュース	未624 以396
28	月	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け みかん	豚バラ肉 みそ	米 油	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい	未7548 以307
29	火	せんべい 牛乳	豚肉とじゃが芋の甘辛炒め きゅうりのサラダ 豆腐のみそ汁 ミニトマト	豚バラ肉 豆腐 わかめ みそ	米 油	人参 きゅうり コーン 葱 ミニトマト	ごはん	バナナ ビスケット	未492 以294
30	水	ビスケット 牛乳	焼き魚 ひじき煮 大根のみそ汁 みかん	鮭 かまぼこ 油揚げ みそ	米	人参 キヤベツ ひじき 人参 玉葱	ごはん	カステラ ジュース	未574 以336

17日 (木)
誕生会
ごはんはいりません



「里芋」は秋が旬の食材です！！
ぬめり成分は鼻や喉、胃の粘膜を保護する働きがあり
免疫を高め風邪を引きにくくするとされています。

