

【9月の目標】

残さず
食べましよう



9月は
お弁当の日は
ありません。

12日(水)
誕生会
ごはんは
いりません。



29日(土)
運動会



日	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料名	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児 (ご飯のcal 抜き)
1 土	せんべい お茶	ハヤシライス 牛乳 バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱	バナナ	ごはん		カロリー たんぱく質 脂質 塩分	325cal 13.2g 12.8g 1.6g	361cal 14.6g 14.0g 1.9g
3 月	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き キャベツ煮 大根の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 わかめ 油揚げ かまぼこ	米	玉葱 人参 キャベツ 人参 ピーマン 人参 大根 人参 オレンジ		ごはん	中華風蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	430cal 17.8g 16.3g 2.0g	403cal 16.2g 15.3g 2.0g
4 火	クッキー 牛乳	鯉の南蛮漬け ミニトマト ブリッコーのお浸し 豆腐の味噌汁	醤油 酢 砂糖 醤油 味噌 だし汁 味噌	鯉 かつお節 豆腐 わかめ	米 油 片栗粉	人参 玉葱 ミニトマト 人参 ブロッコリー		ごはん	サブレ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 26.7g 22.7g 1.6g	470cal 23.4g 19.2g 1.6g
5 水	せんべい 牛乳	南瓜入りハンバーグ 豆腐の味噌汁 卵スープ ぶどう	ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚挽き肉 卵 牛乳 かに かまぼこ 卵	米 バン粉	南瓜 きゅうり 玉葱	ぶどう	ごはん	バームクーヘン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	598cal 18.9g 15.0g 2.0g	389cal 13.9g 11.4g 1.2g
6 木	ビスケット 牛乳	タンダーチキン 切り干し大根のサラダ 茄子の味噌汁	ケチャップ カレー粉 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 ヨーグルト ツナ	米	にんにく 生姜 人参 切り干し大根 人参 ほうれん草 人参 茄子		ごはん	バナナ せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	492cal 20.0g 8.5g 1.6g	293cal 6.8g 14.5g 1.2g
7 金	クッキー 牛乳	焼き魚 ブリッコーのごま和え 豆腐の味噌汁	塩 醤油 砂糖 だし汁 味噌	甘塩紅鯉 豆腐	米 すりごま	人参 ブロッコリー 人参 玉葱 ミニトマト		ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	660cal 24.2g 16.2g 1.2g	457cal 17.3g 12.7g 1.2g
8 土	せんべい お茶	コーンシチュー 牛乳 バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ミニトマト	バナナ	ごはん	ミニクリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	680cal 18.5g 18.0g 1.5g	568cal 17.3g 17.7g 1.6g
10 月	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップ焼き ひじきの中華サラダ 玉葱の味噌汁 ぶどう	ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	かじき ピザチーズ ひじき	米 春雨	人参 きゅうり 人参 玉葱	ぶどう	ごはん	人参クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	532cal 21.5g 20.5g 1.5g	362cal 18.4g 18.7g 1.6g
11 火	クッキー 牛乳	シュウマイ 竹輪サラダ 豆腐の味噌汁 ミニトマト	醤油 マヨネーズ 砂糖 だし汁 味噌	シュウマイ 竹輪 豆腐	米 すりごま	人参 きゅうり 人参 玉葱 ミニトマト		ごはん	イチゴ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 20.5g 19.7g 2.3g	406cal 17.6g 2.3g
12 水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ じゃが芋のスープ メロン	コンソメ ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 コンソメ	ベーコン 鶏もも肉 かに かまぼこ 生クリーム 牛乳	米 春雨 じゃが芋	人参 玉葱 ミニトマト	メロン	ピラフ	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 22.7g 27.9g 2.9g	666cal 20.8g 26.0g 3.0g
13 木	ビスケット 牛乳	五目卵焼き ほうれん草のなめ茸和え 玉葱の味噌汁 オレンジ	だし汁 塩 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 わかめ	米	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 コーン 人参 オレンジ		ごはん	さつま芋クッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	559cal 21.0g 20.9g 1.6g	429cal 17.6g 19.4g 1.7g
14 金	クッキー 牛乳	鯉のレモン風味漬け ブリッコーサラダ じゃが芋の味噌汁	レモン汁 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	鯉 わかめ 牛乳	米 油 片栗粉 じゃが芋	人参 ブロッコリー 人参 コーン 人参 オレンジ		ごはん	ヨーグルト クッキー ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	580cal 23.7g 14.3g 1.6g	378cal 19.2g 10.9g 1.7g
15 土	せんべい お茶	肉豆腐 わかめスープ 牛乳 バナナ	だし汁 醤油 鶏がらスープ	豆腐 豚バラ肉 わかめ 牛乳	米 白ごま	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 バナナ		ごはん	ミニチョコパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 17.0g 21.9g 0.3g	555cal 15.7g 20.5g 0.8g
18 火	ビスケット 牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ	ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 コンソメ	豚肩ロース 大豆 ツナ	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 トマト 人参 きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉葱		ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 21.4g 20.3g 2.1g	428cal 16.5g 18.6g 1.8g
19 水	クッキー 牛乳	さんまの蒲焼 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁 ぶどう	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	さんま かつお節 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉	生姜 ほうれん草 人参 玉葱	ぶどう	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	697cal 22.5g 19.8g 1.6g	529cal 18.8g 17.9g 1.8g
20 木	せんべい 牛乳	ドライカレー バナナ	ケチャップ カレー粉	合いひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 生姜 にんにく バナナ		ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	666cal 15.5g 12.6g 0.5g	cal 20.5g 7.8g 0.4g
21 金	ビスケット 牛乳	お見見ハンバーグ ほうれん草サラダ 玉葱の味噌汁 梨	ケチャップ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	豚ひき肉 卵 牛乳	米 バン粉	玉葱 ほうれん草 人参 コーン 人参 梨		ごはん	南瓜白玉 お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 18.5g 18.6g 1.4g	511cal 16.1g 18.5g 1.7g
22 土	クッキー お茶	カレー肉じゃが 鯉の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋 麩	人参 玉葱 人参 グリンピース 人参 バナナ		ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 18.5g 18.6g 1.4g	511cal 16.1g 18.5g 1.7g
25 火	せんべい 牛乳	はんぺんカツ 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁 ぶどう	マヨネーズ 醤油 酢 ごま油 砂糖 だし汁 味噌	はんぺん えび 卵 かに かまぼこ	米 油 パン粉 春雨 じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 コーン 人参 ぶどう		ごはん	もちもちチーズパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	710cal 20.9g 19.8g 2.7g	553cal 17.0g 17.4g 2.1g
26 水	ビスケット 牛乳	鶏肉のさっぱり煮 南瓜煮 豆腐の味噌汁	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏もも肉 豆腐	米	レモン ねぎ 南瓜 人参 玉葱		ごはん	焼きドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	498cal 17.8g 13.3g 2.1g	394cal 14.6g 10.6g 2.3g
27 木	クッキー 牛乳	魚と野菜のカラフル煮 コーンスロー 玉葱の味噌汁	醤油 砂糖 酢 油 砂糖 だし汁 味噌	かじき	米 じゃが芋 油 片栗粉	人参 にんにく 生姜 人参 ピーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉葱		ごはん	南瓜マフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	662cal 24.1g 22.1g 2.5g	451cal 19.9g 17.6g 2.4g
28 金	せんべい 牛乳	切り干し大根入り卵焼き もやし煮 麩の味噌汁	だし汁 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 油揚げ かまぼこ わかめ	米 麩	人参 玉葱 人参 切り干し大根 人参 ピーマン 人参 もやし 人参 玉葱		ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 16.7g 14.1g 1.7g	565cal 11.7g 14.4g 1.9g
29 土												