

9月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
				1		2		3	イベント献立	4		5	
				玄米ご飯 白糸タラのパン粉焼き いりどりサラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ 425kcal (3-5歳) 319kcal (1-2歳)		玄米ご飯(あひるちゃんライス) 鶏ささみのオランダ揚げ さつま芋のみそ汁 りんご 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金のカレイの甘辛煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁 343kcal (3-5歳) 257kcal (1-2歳)			
6		7		8		9		10		11		12	
		玄米ご飯(秋色ピラフ) クリームシチュー コーンサラダ 442kcal (3-5歳) 332kcal (1-2歳)		玄米ご飯 麻婆豆腐 白菜の磯和え 春雨スープ 366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯 スケソウダラの和風焼き ビーフンの野菜炒め かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ キウイフルーツ 366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯(カレーライス) カラフルサラダ りんご 418kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)			
13		14		15		16		17		18		19	
		玄米ご飯 照り焼きチキン 大豆と昆布のいり煮 玉ねぎのみそ汁 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 白糸タラのパン粉焼き いりどりサラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ 425kcal (3-5歳) 319kcal (1-2歳)		玄米ご飯(あひるちゃんライス) 鶏ささみのオランダ揚げ さつま芋のみそ汁 りんご 391kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)		玄米ご飯 黄金のカレイの甘辛煮 野菜炒め 豆腐のみそ汁 343kcal (3-5歳) 257kcal (1-2歳)			
20		21		22		23		24		25		26	
								玄米ご飯 かき玉そうめん 高野豆腐の唐揚げ キウイフルーツ 366kcal (3-5歳) 275kcal (1-2歳)		玄米ご飯(カレーライス) カラフルサラダ りんご 438kcal (3-5歳) 329kcal (1-2歳)			
27		28		29		30							
		玄米ご飯 照り焼きチキン 大豆と昆布のいり煮 玉ねぎのみそ汁 406kcal (3-5歳) 305kcal (1-2歳)		玄米ご飯 白糸タラのパン粉焼き いりどりサラダ 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 411kcal (3-5歳) 308kcal (1-2歳)		玄米ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 かぼちゃのサラダ 玉ねぎのみそ汁 バナナ 425kcal (3-5歳) 319kcal (1-2歳)							

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。