

9月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
1		2		3		4		5		6		7	
		玄米ご飯 魚の変わり西京焼き 五目豆 すまし汁 408kcal (3-5歳) 306kcal (1-2歳)		玄米ご飯(キャロットおにぎり) 鶏肉のゴマ唐揚げ 野菜とツナの炒め物 なし 413kcal (3-6歳) 310kcal (1-3歳)		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 みそ汁(白菜) 372kcal (3-7歳) 279kcal (1-4歳)		玄米ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 野菜炒め すまし汁(そうめん) ヨーグルト 428kcal (3-5歳) 321kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さつまいものコロッケ わかめサラダ すまし汁(はんぺん) 420kcal (3-5歳) 315kcal (1-2歳)			
8		9		10		11		12		13		14	
		玄米ご飯 魚の味噌チーズ焼き ナムル風煮浸し すまし汁(そーめん) 441kcal (3-5歳) 331kcal (1-2歳)		玄米ご飯(肉団子カレー) レタスとコーンのサラダ みかん 416kcal (3-5歳) 312kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さかなのパン粉焼き さつまいものサラダ みそ汁(なす) 382kcal (3-5歳) 287kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きうどん たこさんウインナー スープ(玉子) ヨーグルト 363kcal (3-5歳) 272kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏肉の甘辛煮 ひじきの煮物 みそ汁(ほうれん草) 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)			
15		16		17		18		19		20		21	
				玄米ご飯(人参ピラフ) 鶏肉のごま唐揚げ 野菜とツナの炒め煮 オレンジ 449kcal (3-5歳) 337kcal (1-2歳)		玄米ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのミルク煮 みそ汁(白菜) 372kcal (3-5歳) 279kcal (1-2歳)		玄米ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 野菜炒め すまし汁(そうめん) ヨーグルト 414kcal (3-5歳) 311kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さつまいものコロッケ わかめサラダ すまし汁(はんぺん) 420kcal (3-5歳) 315kcal (1-2歳)			
22		23		24		25		26		27		28	
				玄米ご飯(肉団子カレー) レタスとコーンのサラダ みかん 465kcal (3-5歳) 349kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さかなのパン粉焼き さつまいものサラダ みそ汁(なす) 382kcal (3-5歳) 287kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ソース焼きうどん たこさんウインナー スープ(玉子) ヨーグルト 363kcal (3-5歳) 272kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏肉の甘辛煮 ひじきの煮物 みそ汁(ほうれん草) 404kcal (3-5歳) 303kcal (1-2歳)			
29		30											
		玄米ご飯 魚の変わり西京焼き 五目豆 すまし汁(とろろ昆布) 408kcal (3-5歳) 306kcal (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。