



9月の目標
季節の食材を発見しよう

※1～5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・あんぜんな食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食			ご飯 エビチリ 青梗菜のナムル 中華風コーンスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 ひじきのマヨサラダ 冬瓜と厚揚げの味噌汁 オレンジ	和風麻婆茄子丼 ブロッコリーともやしのサラダ オクラと大根のすまし汁 バナナ	雑穀ご飯 塩麴から揚げ ズッキーニと人参の梅和え 呉汁 梨	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時			しらすとチーズのおにぎり 麦茶	さつま芋マフィン ヨーグルトドリンク	おはぎ 緑茶	里芋もち 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
			エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物計 76.5 g 炭差引法 81.8 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物計 74.3 g 炭差引法 81.0 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 814 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物計 93.3 g 炭差引法 109.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物計 59.0 g 炭差引法 63.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物計 74.9 g 炭差引法 79.0 g 有機酸 0.9 g
昼食	6	7	8	9	10	11	12
	ご飯 筑前煮 春雨サラダ お麩と若布の味噌汁 フルーツゼリー	小松菜と桜エビのふりかけご飯 鶏肉の柚庵焼 海藻サラダ 秋茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	さつま芋たっぷりカレー みかん入りフレンチサラダ ほうれん草と卵のスープ 梨	ベーコンのトマトクリームパスタ フレンチサラダ ミネストローネ パンナコッタ	麦ご飯 鮭の南部焼き 大根と人参の甘酢漬け お麩と若布の味噌汁 りんご	豆乳五目うどん 里芋の胡麻和え 胡瓜の浅漬け バナナ	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
3時	なめしおにぎり 麦茶	セサミトースト 牛乳	鶏飯 麦茶	ピザトースト ヨーグルトドリンク	クリームパン 牛乳	栗おこわ 小魚 麦茶	ビスケット せんべい 牛乳
	エネルギー 514 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物計 82.3 g 炭差引法 89.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物計 58.9 g 炭差引法 63.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物計 81.9 g 炭差引法 90.9 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 695 kcal 蛋白質 30.7 g 脂質 22.4 g 炭水化物計 82.0 g 炭差引法 88.1 g 有機酸 1.9 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物計 66.2 g 炭差引法 75.2 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 7.3 g 炭水化物計 59.6 g 炭差引法 66.8 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物計 74.6 g 炭差引法 81.6 g 有機酸 1.0 g
昼食	13	14	15	16	17	18	19
	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 オクラの納豆和え なめこの赤だし ヨーグルト	ご飯 おからと蓮根のつくね焼き 胡瓜ともやしのさっぱり和え 南瓜と玉ねぎの味噌汁 梨	ご飯 エビチリ 青梗菜のナムル 中華風コーンスープ ヨーグルト	ご飯 豚肉と茄子の炒め物 ひじきのマヨサラダ 冬瓜と厚揚げの味噌汁 オレンジ	和風麻婆茄子丼 ブロッコリーともやしのサラダ オクラと大根のすまし汁 バナナ	雑穀ご飯 塩麴から揚げ ズッキーニと人参の梅和え 呉汁 梨	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	卵のふんわり雑炊 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 麦茶	さつま芋マフィン ヨーグルトドリンク	おはぎ 緑茶	里芋もち 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物計 74.3 g 炭差引法 80.2 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 408 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 5.5 g 炭水化物計 69.5 g 炭差引法 75.6 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 9.0 g 炭水化物計 76.5 g 炭差引法 81.8 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物計 74.3 g 炭差引法 81.0 g 有機酸 1.4 g	エネルギー 814 kcal 蛋白質 46.4 g 脂質 14.5 g 炭水化物計 93.3 g 炭差引法 109.0 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.2 g 炭水化物計 59.0 g 炭差引法 63.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 536 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 15.6 g 炭水化物計 74.9 g 炭差引法 79.0 g 有機酸 0.9 g
昼食	20	21	22	23	24	25	26
	ご飯 筑前煮 春雨サラダ お麩と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 胡瓜のゆかり和え 小松菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鯖の塩焼き 南瓜の甘煮 小松菜と厚揚げの味噌汁 フルーツゼリー	豚肉とときのこのあんかけ丼 中華胡瓜 若布と玉葱の中華スープ ヨーグルト	お月見うどん 里芋の胡麻和え 胡瓜の浅漬け りんご	秋茄子とひき肉のトマトパスタ さつま芋のヨーグルトサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツヨーグルト	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー
3時	なめしおにぎり 麦茶	アメリカンドック 牛乳	お麩ラスク 牛乳	ビスケット せんべい 牛乳	みたらし風さつま芋団子 牛乳	マロンパイ ミルクティー	ビスケット せんべい 牛乳
	エネルギー 514 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物計 82.3 g 炭差引法 89.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 19.0 g 炭水化物計 59.7 g 炭差引法 64.3 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 17.2 g 炭水化物計 63.4 g 炭差引法 73.9 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 471 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 16.9 g 炭水化物計 59.1 g 炭差引法 64.0 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 413 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 11.5 g 炭水化物計 55.6 g 炭差引法 62.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 685 kcal 蛋白質 23.9 g 脂質 22.0 g 炭水化物計 91.7 g 炭差引法 97.3 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 537 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 17.8 g 炭水化物計 74.6 g 炭差引法 81.6 g 有機酸 1.0 g
昼食	27	28	29	30			
	ご飯 鶏肉と根菜の甘辛煮 オクラの納豆和え なめこの赤だし ヨーグルト	小松菜と桜エビのふりかけご飯 鶏肉の柚庵焼 海藻サラダ 秋茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	さつま芋たっぷりカレー みかん入りフレンチサラダ ほうれん草と卵のスープ 梨	麦ご飯 鮭の南部焼き 大根と人参の甘酢漬け お麩と若布の味噌汁 りんご			
3時	ゆかりおにぎり 麦茶	セサミトースト 牛乳	鶏飯 麦茶	クリームパン 牛乳			
	エネルギー 506 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物計 74.3 g 炭差引法 80.2 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 22.5 g 炭水化物計 58.9 g 炭差引法 63.7 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 545 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 12.8 g 炭水化物計 81.9 g 炭差引法 90.9 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 476 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.0 g 炭水化物計 66.2 g 炭差引法 75.2 g 有機酸 0.6 g			