

9月

こんだてひょう

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 花野菜サラダ 春雨の中華スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 赤魚の煮付 豆腐チャンプルー 白菜のすまし汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 鶏肉のステーキソース キャベツとパプリカのサラダ 茄子の味噌汁	ナポリタン ほうれん草のソテー 大根のスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豆腐とひじきのつくね かぼちゃサラダ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(バナナ)	中華丼 里芋の煮物 もやしの中華スープ
間	牛乳 りんごゼリー	牛乳 ポテトフライ(あおさ)	牛乳 お菓子	牛乳 じゃこトースト	牛乳 人参ケーキ	牛乳 お菓子
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーのツナ和え マカロニスープ フルーツ(りんご)	ご飯 鯖の照り焼き れんこんのサラダ 玉ねぎのすまし汁	ご飯 チンジャオロース ほうれん草の胡麻酢和え わかめの中華スープ フルーツ(オレンジ)	野菜煮込みうどん じゃがコーン フルーツ(バナナ)	ハヤシライス 切り干し大根の酢の物 アメリカンドック フルーツ(オレンジ)	豚丼 小松菜のおかか和え 豆腐の味噌汁
間	牛乳 さつまいもの蒸しパン	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 お菓子	お茶 ツナと小松菜のおにぎり	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
朝		牛乳 お菓子	牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼		ご飯 たらのカレー揚げ チンゲン菜のナムル ごぼうの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 鶏肉と野菜のトマト煮込み 白菜サラダ 小松菜のスープ フルーツ(りんご)	ご飯 豚肉の香味炒め 高野の煮物 えのきの中華スープ	醤油ラーメン 切干大根のマヨサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとろみ炒め 花麩のすまし汁
間		牛乳 麩のラスク	牛乳 お菓子	牛乳 みかんゼリー	お茶 ふりかけおにぎり	牛乳 お菓子
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
朝	牛乳 お菓子		牛乳 バナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
昼	鮭とひじきの混ぜご飯 さつまいものサラダ もやしの味噌汁 フルーツ(りんご)		ご飯 鶏肉のマヨパン粉焼き 金平ごぼう 玉ねぎの味噌汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 手作り餃子 春雨の酢の物 豆腐の中華スープ フルーツ(りんご)	肉うどん 大根のそぼろあんかけ フルーツ(バナナ)	チキンピラフ コールスロー カリフラワーのスープ
間	牛乳 ポップコーン		牛乳 お菓子	牛乳 カルピスゼリー	お茶 わかめのおにぎり	牛乳 お菓子
	29日(月)	30日(火)				
朝	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子				
昼	ロールパン クリームシチュー 豆腐サラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯 カレイの和風マヨ焼き 小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 フルーツ(バナナ)				
間	お茶 牛しぐれおにぎり	牛乳 フルーチェ				

(1～2歳児)

(3～5歳児)

	乳児摂取量	乳児目標量	幼児摂取量	幼児目標量
エネルギー	499cal	464kcal	522kcal	511 kcal
タンパク質	18.2g	19.5g	20.3g	21.5g
脂質	17.5g	12.5g	17.2g	14g
カルシウム	277mg	214mg	249mg	231mg
鉄	1.4g	2.3mg	1.7g	2.2g
レチノール	184 μg	189 μg	197 μg	189g
食塩相当量	1.9g	1.5g	2.2g	1.4g

- 完了期は刻んで提供しております。

栄養価は3時のおやつも含まれています。
- 乳児・幼児摂取量は、9月分の平均摂取量を示しています。

仕入れ状況により材料が変更になる場合があります。

マヨネーズ、お菓子、加工品は卵不使用のものを使用しております。