



9月の献立



月

火

水

木

金

土

	1	2	3	4	
	冷やし中華そば わかめスープ パインゼリー	カレーライス コールスロー スープ 五平餅	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢和え 小豆蒸しパン	食パン ミートボール汁 みかんサラダ おにぎり	
7	8	9	10	11	
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 彩りサラダ お好み焼き	五目ラーメン 南瓜のソテー ぶどう寒天	三色丼 即席漬け オニオンスープ ドーナツ	冷やしうどん ポテトサラダ 黒糖蒸しパン	レーズンパン 大豆スープ ヨーグルトサラダ おにぎり	
14	15	16	17	18	
ご飯 みそ汁 南瓜のカレーあん 春雨の酢の物 二色サンド	冷やしそうめん ツナサラダ フルーツゼリー	魚の蒲焼き丼 三色漬け かき卵汁	スパゲティポリッパ わかめサラダ コンソメスープ ココア蒸しパン	ロールパン マカロニ入りシチュー フルーツサラダ おにぎり	
21	22	23	24	25	
			ご飯 みそ汁 魚のあんかけ 白和え チーズ蒸しパン	黒糖パン 具沢山スープ パインサラダ おにぎり・煮干し	
			28	29	30
ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ 胡麻酢和え フルーツヨーグルト	焼きそば 大根サラダ はんぺんスープ オレンジ寒天	肉豆腐丼 甘酢漬け さつま汁 ジャーマンポテト			

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18
エネルギー (kcal)	327	269	258	274	277	288	288	310	288	290
タンパク質 (g)	14.7	12.2	11.3	12.9	13.6	9.9	14.1	15.4	11.7	11.5
カルシウム (mg)	62	53	78	46	121	119	31	73	42	89
鉄 (mg)	1.8	1.6	1.5	1.3	11.2	2.4	1.6	1.4	1.5	1
ビタミンC (mg)	7	29	21	13	22	48	13	11	19	23

月曜日～木曜日は、おやつに牛乳を飲みます。

金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。

線より下は3時の時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

