

平成 29年度 9月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	金	エイセイポーロ・カルピス	ロールパン・チキンのコーンマヨ焼き・ドレッシング和え・コンソメスープ		わらびもち
2	土	キンピスアスパラガス・牛乳	豚しゃぶサラダうどん・きんぴら牛蒡		クッキー
3	日				
4	月	クラッカー・カルピス	豆パン・イタリアンチーズピカタ・キャベツサラダ・コンソメスープ		揚げたこ焼き・牛乳
5	火	ウエハース・牛乳	ごはん・牛肉のオイスターソース炒め・南瓜サラダ・中華スープ		ジャムサンド・牛乳
6	水	ココナッツサブレ・牛乳	穴子天井・なます・すまし汁		セサミマフィン・牛乳
7	木	かぼちゃポーロ・カルピス	黒糖パン・煮込みハンバーグ・蒸し野菜・粉吹き芋・コンソメスープ		マロンババロア
8	金	マリー・牛乳	ごはん・千草焼き・土佐和え・梨・味噌汁		菊のクッキー・牛乳
9	土	キンピスアスパラガス・牛乳	ナポリタンスパゲティー・サラダ・コンソメスープ		クッキー
10	日				
11	月	ココナッツサブレ・カルピス	三穀米入りご飯・筑前煮・納豆和え・味噌汁		チーズ蒸しパン・牛乳
12	火	マリー・牛乳	ロールパン・鮭フライ・きゃべつと胡瓜のサラダ・コンソメスープ		わかめおにぎり
13	水	キンピスアスパラガス・牛乳	焼きそば・ゆかり和え・オレンジ・中華スープ		フレンチトースト・牛乳
14	木	エイセイポーロ・カルピス	ごはん・豚肉の生姜焼き・お浸し・ふかし芋・味噌汁		おとクラッカー・牛乳
15	金	ウエハース・牛乳	ぶどうパン・チキンのきのこソテー・スパゲッティーソテー・ブロッコリー・コンソメスープ		フルーツポンチ・牛乳
16	土	クラッカー・牛乳	カレーライス・サラダ		クッキー
17	日				
18	月		* 敬老の日 *		
19	火	かぼちゃポーロ・牛乳	木の葉丼・小松菜のじゃこ和え・りんご・味噌汁		フライドポテト・牛乳
20	水	クラッカー・牛乳	エビピラフ・鶏肉のから揚げ・グリーンサラダ・コンソメスープ		モンブラン
21	木	ココナッツサブレ・カルピス	きつねうどん・そばろ煮・酢の物		お好み焼き・牛乳
22	金	エイセイポーロ・牛乳	ミルクパン・白身魚のムニエル・ほうれん草のソテー・人参グラッセ・コーンポタージュ		ブルーベリーヨーグルト
23	土		* 秋分の日 *		
24	日				
25	月	マリー・カルピス	お月様カレー・コールスローサラダ・チーズ		プリン・牛乳
26	火	キンピスアスパラガス・牛乳	ごはん・鶏肉の照り焼き・ぼん酢和え・大根の煮物・味噌汁		パリパリパイ・牛乳
27	水	ココナッツサブレ・牛乳	黒糖パン・牛肉のケチャップ炒め・マカロニサラダ・コンソメスープ		じゃこおにぎり
28	木	かぼちゃポーロ・カルピス	* お弁当の日 *		パンケーキ
29	金	ウエハース・牛乳	炊き込みご飯・サバの塩焼き・お浸し・赤だし		ラスク・カルピス
30	土	クラッカー・牛乳	味噌ちゃんぽん・中華和え・バナナ		クッキー

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	574	22.9	17.5	233	2.4	200	0.29	0.37	26	4.1	2.0
目標量	580	21.8	16.1	261	2.4	207	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	105%	108.7%	89%	100.0%	97%	94%	106%	144%	91%	105%
3才未満児	515	19.6	16.3	277	1.8	177	0.24	0.37	20	3.2	1.6
目標量	510	19.1	14	237	2.5	210	0.28	0.31	19	4.1	1.8
充足率	101%	103%	116%	117%	72%	84%	86%	119%	105%	78%	89%

