

平成 30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	土	ギンピスアスパラガス・牛乳	きつねうどん・きんぴら牛蒡・バナナ		クッキー
2	日				
3	月	エントリー・カルピス	ロールパン・鮭フライ・南瓜サラダ・トマト・オニオンスープ		ジャムサンド・牛乳
4	火	ギンピスアスパラガス・牛乳	ごはん・肉じゃが・サラダ・味噌汁		揚げたこ焼き・カルピス
5	水	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・チキン南蛮・だいこんサラダ・豆腐の味噌汁		セサミマフィン・牛乳
6	木	クラッカー・カルピス	黒糖パン・ハンバーグ・蒸し野菜・粉吹き芋・スープ		パパロア
7	金	動物ビスケット・牛乳	ごはん・千草焼き・土佐和え・さつまいも甘煮・玉ねぎの味噌汁		菊のクッキー・牛乳
8	土	ムーンライト・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
9	日				
10	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
11	火	じゃこ揚げせん・牛乳	豆パン・イタリアンチーズピカタ・キャベツサラダ・マカロニスープ		わかめおにぎり
12	水	ギンピスアスパラガス・牛乳	焼きそば・ゆかり和え・梨・中華スープ		ラスク・牛乳
13	木	動物ビスケット・カルピス	ふりかけごはん・豚肉の生姜炒め・ゴマ和え・大根の味噌汁		ブルーベリーヨーグルト
14	金	クラッカー・牛乳	ぶどうパン・チ・チキンのきのこソース・スパゲティーソテー・ブロッコリー・コンソメスープ		おととクラッカー・牛乳
15	土	エントリー・牛乳	(雨天の場合)ハヤシライス・サラダ		クッキー
16	日				
17	月		* 敬老の日 *		
18	火	ギ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・ひじき煮・味噌汁		フルーツポンチ
19	水	動物ビスケット・牛乳	木の葉丼・小松菜のじゃこ和え・味噌汁		パリパパイ・牛乳
20	木	クラッカー・カルピス	ごはん・サバの塩焼き・お浸し・そぼろ煮・すまし汁		プリン
21	金	ココナッツサブレ・牛乳	月見バーガー・フライドポテト・コンソメスープ		お月見うさぎ
22	土	ムーンライト・牛乳	豚丼・酢の物・具だくさん汁		クッキー
23	日				
24	月		* 秋分の日 *		
25	火	クラッカー・牛乳	ピラフ・鶏肉のから揚げ・ブロッコリーのサラダ・トマト・コーンポタージュ		モンブラン・牛乳
26	水	エントリー・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
27	木	じゃこ揚げせん・カルピス	* お弁当の日 *		シフォンケーキ・カルピス
28	金	動物ビスケット・牛乳	お月様カレー・コールスローサラダ・チーズ		りんごゼリー
29	土	ココナッツサブレ・牛乳	ちゃんぽんうどん・中華和え・バナナ		クッキー
30	日				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	573	22.3	16.6	223	2.6	183	0.27	0.33	25	4.0	2.0
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	99%	102%	103.1%	85%	108.3%	87%	87%	94%	139%	89%	105%
3才未満児	537	20.3	16.6	249	2.0	165	0.23	0.35	19	3.0	1.6
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	103%	106%	119%	103%	80%	77%	82%	113%	100%	73%	94%

