



# 9月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

| 日  | 曜日 | パン・ごはん・めん | おかず                   | デザート | 午前おやつ(乳児)     | 午後おやつ      | エネルギー | たんぱく質 | 延長おやつ      |
|----|----|-----------|-----------------------|------|---------------|------------|-------|-------|------------|
| 2  | 月  | ごま塩ごはん    | 魚の和風ステーキ・炒り鶏・味噌汁      | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・バームクーヘン | 606   | 22.9  | 牛乳・せんべい    |
| 3  | 火  | カレーライス    | 醤油フレンチ・わかめスープ         | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・マカロニきな粉 | 644   | 23.5  | 牛乳・フルーツ    |
| 4  | 水  | ごはん       | なすと豚肉の炒め物・かぼちゃの煮物・味噌汁 | フルーツ | 牛乳・せんべい       | 牛乳・フライドポテト | 630   | 17.5  | 牛乳・せんべい    |
| 5  | 木  | まいたけごはん   | 鶏の唐揚げ・青菜のソテー・味噌汁      | フルーツ | りんごジュース・クッキー  | 牛乳・クッキー    | 623   | 22.4  | 牛乳・菓子      |
| 6  | 金  | 三色丼       | 生揚げ野菜の炒め物・すまし汁        | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・カップケーキ  | 555   | 21.6  | りんごジュース・菓子 |
| 7  | 土  | 卵とじうどん    | じゃが芋のソテー              | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・菓子      | 573   | 16.9  | 牛乳・せんべい    |
| 9  | 月  | ふりかけごはん   | 松風焼き・すまし汁・じゃが芋ソテー     | フルーツ | りんごジュース・せんべい  | 牛乳・かりんとう   | 586   | 21    | 牛乳・菓子      |
| 10 | 火  | ゆかりごはん    | 魚のフライ・味噌汁・青菜のおかか煮     | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・みたらし団子  | 639   | 23.5  | 牛乳・せんべい    |
| 11 | 水  | ジャージャー麺   | じゃが芋と鶏肉の煮物            | フルーツ | 牛乳・せんべい       | 牛乳・おにぎり    | 646   | 24.8  | 牛乳・フルーツ    |
| 12 | 木  | 中華丼       | ナムル風煮びたし・だいこんのスープ     | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・揚げパン    | 566   | 20.3  | 牛乳・せんべい    |
| 13 | 金  | 月見うどん     | 五目きんぴら                | フルーツ | 牛乳・せんべい       | お楽しみに！     | 646   | 22.7  | りんごジュース・菓子 |
| 14 | 土  | わかめうどん    | 野菜炒め                  | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・菓子パン    | 631   | 20.6  | 牛乳・菓子      |
| 17 | 火  | カレーライス    | 醤油フレンチ・わかめスープ         | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・マカロニきな粉 | 644   | 23.5  | 牛乳・フルーツ    |
| 18 | 水  | ごはん       | なすと豚肉の炒め物・かぼちゃの煮物・味噌汁 | フルーツ | 牛乳・せんべい       | 牛乳・フライドポテト | 630   | 17.5  | 牛乳・せんべい    |
| 19 | 木  | まいたけごはん   | 鶏の唐揚げ・青菜のソテー・味噌汁      | フルーツ | りんごジュース・クッキー  | 牛乳・クッキー    | 623   | 22.4  | 牛乳・菓子      |
| 20 | 金  | 三色丼       | 生揚げ野菜の炒め物・すまし汁        | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・カップケーキ  | 555   | 21.6  | りんごジュース・菓子 |
| 21 | 土  | 卵とじうどん    | じゃが芋のソテー              | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・菓子パン    | 573   | 16.9  | 牛乳・せんべい    |
| 24 | 火  | ゆかりごはん    | 魚のフライ・味噌汁・青菜のおかか煮     | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・みたらし団子  | 639   | 23.5  | 牛乳・せんべい    |
| 25 | 水  | ジャージャー麺   | じゃが芋と鶏肉の煮物            | フルーツ | 牛乳・せんべい       | 牛乳・おにぎり    | 646   | 24.8  | 牛乳・フルーツ    |
| 26 | 木  | 中華丼       | ナムル風煮びたし・だいこんのスープ     | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・揚げパン    | 566   | 20.3  | 牛乳・せんべい    |
| 27 | 金  | にゅうめん     | 五目きんぴら                | フルーツ | 牛乳・せんべい       | 牛乳・カステラ    | 646   | 22.7  | りんごジュース・菓子 |
| 28 | 土  | わかめうどん    | 野菜炒め                  | フルーツ | 牛乳・クッキー       | 牛乳・菓子パン    | 631   | 20.6  | 牛乳・菓子      |
| 30 | 月  | ごま塩ごはん    | 魚の和風ステーキ・炒り鶏・味噌汁      | フルーツ | 牛乳・ビスケット      | 牛乳・バームクーヘン | 606   | 22.9  | 牛乳・せんべい    |

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。