



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 |
|------|-----------|-----------------------------------|------|---------------|-------------|-------|-------|
| 1 金 | 中華丼 | もやしのカレー炒め・豆腐のスープ | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・フライドポテト | 504 | 16.9 |
| 2 土 | わかめうどん | 野菜炒め (キャベツ・ウインナー) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 481 | 17.8 |
| 4 月 | カレーライス | キャベツのソテー (キャベツ・ブロッコリー) ・わかめスープ | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・マカロニきな粉 | 575 | 21.5 |
| 5 火 | 三食丼 | 生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ (キャベツ) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・クッキー | 642 | 21.5 |
| 6 水 | 醤油ラーメン | サツマイモのレモン煮 | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・わかめおにぎり | 567 | 15.4 |
| 7 木 | まいたけごはん | 鶏の唐揚げ・青菜のソテー・味噌汁 (なす・油揚げ) | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・かりんとう | 591 | 20.5 |
| 8 金 | 肉味噌丼 | 切り干し大根と厚揚げの煮物・野菜スープ (えのき・もやし) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・豆腐ドーナツ | 670 | 26.3 |
| 9 土 | にゅうめん | 肉じゃが | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 493 | 19.6 |
| 11 月 | 鶏ごぼうピラフ | 魚のみそ焼き・青菜のおかか煮・味噌汁(えのき・ねぎ・麩) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・蒸しパン | 487 | 22.1 |
| 12 火 | ごはん | マーボナス・チンゲン菜のナムル・キャベツと卵のスープ | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・ドーナツ | 595 | 17.8 |
| 13 水 | きのこスパゲティ | ブロッコリーのバター醤油ソテー・野菜スープ (じゃが芋・ベーコン) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・ジャムサンド | 529 | 20 |
| 14 木 | ふりかけご飯 | 豆腐入り松風焼き・じゃが芋のソテー・すまし汁 (はんぺん) | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 麦茶・カップヨーグルト | 575 | 21.5 |
| 15 金 | 中華丼 | もやしのカレー炒め・豆腐のスープ | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・フライドポテト | 504 | 16.9 |
| 16 土 | わかめうどん | 野菜炒め (キャベツ・ウインナー) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 481 | 17.8 |
| 19 火 | 三食丼 | 生揚げと野菜の炒め物・野菜スープ (キャベツ) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・クッキー | 642 | 21.5 |
| 20 水 | 醤油ラーメン | サツマイモのレモン煮 | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・わかめおにぎり | 567 | 15.4 |
| 21 木 | まいたけごはん | 鶏の唐揚げ・青菜のソテー・味噌汁 (なす・油揚げ) | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 牛乳・かりんとう | 591 | 20.5 |
| 22 金 | 肉味噌丼 | 切り干し大根と厚揚げの煮物・野菜スープ (えのき・もやし) | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・豆腐ドーナツ | 670 | 26.3 |
| 25 月 | 鶏ごぼうピラフ | 魚のみそ焼き・青菜のおかか煮・味噌汁(えのき・ねぎ・麩) | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・蒸しパン | 487 | 22.1 |
| 26 火 | ごはん | マーボナス・チンゲン菜のナムル・キャベツと卵のスープ | フルーツ | 牛乳・せんべい | 牛乳・ドーナツ | 595 | 17.8 |
| 27 水 | きのこスパゲティ | ブロッコリーのバター醤油ソテー・野菜スープ (じゃが芋・ベーコン) | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・ジャムサンド | 529 | 20 |
| 28 木 | ふりかけご飯 | 豆腐入り松風焼き・じゃが芋のソテー・すまし汁 (はんぺん) | フルーツ | りんごジュース・ビスケット | 麦茶・カップヨーグルト | 575 | 21.5 |
| 29 金 | カレーライス | キャベツのソテー (キャベツ・ブロッコリー) ・わかめスープ | フルーツ | 牛乳・ビスケット | 牛乳・マカロニきな粉 | 575 | 21.5 |
| 30 土 | にゅうめん | 肉じゃが | フルーツ | 牛乳・クッキー | 牛乳・菓子パン | 493 | 19.6 |

※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。