



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 火	ごはん	マーボナス・チンゲン菜のナムル・中華スープ（卵・わかめ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	522	15.2
2 水	焼肉風味丼	キャベツのマヨネーズ炒め・すまし汁（えのき・ねぎ・豆腐）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・米粉カップケーキ	588	17.5
3 木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き（鮭）・れんこんのきんぴら・味噌汁（なす・油揚げ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパンパン	629	26.8
4 金	ごはん	ピザバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・じゃがいものスコーン	533	20.9
5 土	チャンポンうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	506	20.9
7 月	味噌ラーメン	大根のうま煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	525	22.3
8 火	カレーライス	キャベツとツナの胡麻和え・わかめスープ	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・マカロニきな粉	557	21.1
9 水	茄子の肉味噌あんかけ丼	生揚げと野菜の炒め物・すまし汁（チンゲン菜・えのき）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ケーキサレ	625	23
10 木	ごはん	さばのごまみりん焼き・青菜のおかか煮・味噌汁（豆腐・なめこ）	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	452	20.7
11 金	まいたけごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのソテー（ピーマン）・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・米粉蒸しパン	581	22.9
12 土	鴨うどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	481	18.4
14 月	茄子と豚ひき肉のボロネーゼ	イタリアンサラダ・ミネストローネ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・米粉風ピザパン	633	25.9
15 火	ごはん	マーボナス・チンゲン菜のナムル・中華スープ（卵・わかめ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	522	15.2
16 水	焼肉風味丼	キャベツのマヨネーズ炒め・すまし汁（えのき・ねぎ・豆腐）	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・米粉カップケーキ	588	17.5
17 木	ごはん	魚のマヨネーズ焼き（鮭）・れんこんのきんぴら・味噌汁（なす・油揚げ）	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパンパン	629	26.8
18 金	ごはん	ピザバーグ・茹でブロッコリー・野菜スープ（えのき・もやし）	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・じゃがいものスコーン	533	20.9
19 土	チャンポンうどん	肉じゃが	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	506	20.9
24 火	ごはん	さばのごまみりん焼き・青菜のおかか煮・味噌汁（豆腐・なめこ）	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・カップヨーグルト	452	20.7
25 水	まいたけごはん	鶏の唐揚げ・キャベツのソテー（ピーマン）・豆腐のスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・お月見米粉蒸しパン	591	22
26 土	鴨うどん	厚揚げとじゃがいもの煮物	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	481	18.4
28 月	味噌ラーメン	大根のうま煮	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・鮭おにぎり	525	22.3
29 火	カレーライス	キャベツとツナの胡麻和え	フルーツ	りんごジュース・ビスケット	牛乳・マカロニきな粉	557	21.1
30 水	茄子の肉味噌あんかけ丼	生揚げと野菜の炒め物・すまし汁（チンゲン菜・えのき）	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・ケーキサレ	625	23

* 9月14日は世界の料理（イタリア）のメニューになります

※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。