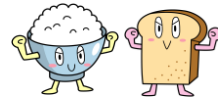




9月分予定献立表



こどもの家エミール

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	土	卵ボーロ 麦茶	冷やし中華 おくらの白和え キウイフルーツ	クリームパン 牛乳
3	月	小魚チップス 麦茶	ご飯 野菜たっぷり夏マーボー はるさめサラダ ぶどう	混ぜご飯 牛乳
4	火	ミニパン 麦茶	ご飯 みそ汁（もやし・だいこん） 鶏つくねのあんかけ 小松菜の塩おかかあえ バナナ	蒸しパン 牛乳
5	水	ビスケット 麦茶	ご飯 みそ汁（じゃがいも・チンゲン菜） さけの酒蒸し 凍り豆腐とにんじんの煮物 なし	野菜もち 牛乳
6	木	せんべい 麦茶	パン かぼちゃのスープ 鶏のから揚げ コールスローサラダ バナナ	鮭おにぎり 牛乳
7	金	クッキー 麦茶	ビーンズライス ピーマンのツナあえ フルーツカクテル	いもかんてん 牛乳
8	土	チーズ 麦茶	焼きうどん 小松菜の納豆あえ オレンジ	バウムクーヘン 牛乳
10	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁（鶏肉・こまつな） 炒り豆腐 さつま芋の甘煮 ぶどう	焼きビーフン 牛乳
11	火	ウエハース 麦茶	ご飯 豆乳汁（チンゲン菜） 豚肉と野菜のカレー炒め きゅうりと長芋のさっぱり漬け キウイ	野菜蒸しパン 牛乳
12	水	小魚チップス 麦茶	ご飯 みそ汁（じゃがいも・なす） かじきの煮つけ ほうれん草の白あえ バナナ	キャロットゼリー 牛乳
13	木	クッキー 麦茶	パン おくらスープ（コーン） 鶏肉とトマトののチーズ 焼き かぼちゃのサラダ なし	じゃこおかかおにぎり 牛乳
14	金	せんべい 麦茶	ハヤシライス 鶏肉と野菜の甘酢煮 ブロッコリーと豆腐のサラダ キウイフルーツ	マカロニきな粉 牛乳
15	土	ビスケット 麦茶	きつねうどん 人参と豚肉のさっぱり煮 オレンジ	あんぱん 牛乳
18	火	ドリンクヨーグルト	ご飯 煮浸し風汁（こまつな・エビ） 松風焼き もやしの酢あえ バナナ	大学かぼちゃ 牛乳
19	水	卵ボーロ 麦茶	さつま芋ご飯 みそ汁（だいこん） かじきのきのこがけ ゆでブロッコリー ぶどう	焼きりんごケーキ 牛乳
20	木	チーズ 麦茶	パン トマトの野菜スープ ハンバーグ さっぱりポテトサラダ オレンジ	鮭おにぎり 牛乳
21	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 はるさめスープ（チンゲン菜・コーン） 厚揚げの みそ炒め きゅうりの昆布あえ なし	おからドーナツ 牛乳
22	土	ウエハース 麦茶	ちゃんぽんラーメン おくらの梅和え ぶどう	マドレーヌ 牛乳
25	火	ミニパン 麦茶	菜飯 みそ汁（じゃがいも・なす） 豚肉のすき焼き風煮 物 にんじんのゴマあえ キウイフルーツ	豆乳餅 牛乳
26	水	クッキー 麦茶	ご飯 みそ汁（切干し・かぼちゃ） さけの塩焼き 卵の 花 バナナ	チーズボール 牛乳
27	木	チーズ 麦茶	パン さつまいものコーンスープ（豆乳） 鶏かつ パス タサラダ オレンジ	チャーハン 牛乳
28	金	せんべい 麦茶	ご飯 煮浸し風汁（白菜・チンゲン菜） さわらの蒸しみそ 焼き 焼きトマト フルーツヨーグルト	おやき 牛乳
29	土	ビスケット 麦茶	てりやき野菜丼 おくらスープ ほうれん草とツナのあえ 物 なし	ジャムパン 牛乳

減塩のコツ！

- ①新鮮な食材を選ぶ。
- ②カレー粉などの香辛料や、ねぎや生姜などの香味野菜、レモンなどの酸味を加えると、食塩が少なくてもおいしく食べることができます。

※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
505kcal	18.9g	14.6g	1.7g