

# 令和4年9月献立

日	曜日	献立	未満児おやつ	おやつ
1	木	厚揚げの中華風炒め 酢の物 納豆(ごま) 味噌汁(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・マカロニきな粉
2	金	ポークチャップ ソテー(しめじ・ほうれん草・ハム) あんかけ汁(高野豆腐・かまぼこ・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
3	土	運動会		
5	月	ほうれん草とにらの卵とじ ソテー(キャベツ・ハム) 味噌汁(すりみ・大根・人参) 果物	麦茶・果物	牛乳・人参蒸しパン
6	火	魚のごま照り焼き 切り干し大根煮 煮豆 さつま汁 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・クッキー
7	水	かぼちゃシチュー 野菜サラダ 果物	牛乳・クラッカー	ジョア・菓子
8	木	あんかけ揚げ出し豆腐 いんげんのごまマヨネーズ和え 味噌汁(わかめ・じゃが芋・長葱) 果物	牛乳・クッキー	牛乳・ビスケット
9	金	ピーマンと人参の味噌炒め ブロッコリーの ごま和え あんかけ汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	牛乳・せんべい	牛乳・フレークケーキ
10	土	ウインナー カレーうどん 果物	菓子	菓子
12	月	シーチキンオムレツ マカロニサラダ 中華スープ 果物	麦茶・果物	牛乳・ラスク
13	火	魚のフリッター 小松菜と人参のごま和え 味噌汁(大根・人参・油揚げ) 果物	牛乳・クラッカー	牛乳・クッキー
14	水	納豆スパゲティー かき玉汁 果物	牛乳・かりんとう	麦茶・チーズ巻き
15	木	豆腐ハンバーグ 彩りきんぴら コンソメスープ(ベーコン・キャベツ・人参) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
16	金	野菜カレー かんぴょうサラダ 福神漬 麦茶 果物	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
17	土	ぎょうざ 味噌ラーメン 果物	菓子	菓子
20	火	親子煮 ごぼうサラダ 味噌汁(豆腐・油揚げ・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・豆腐ドーナツ
21	水	焼きそば コーンと卵のスープ 果物	牛乳・せんべい	牛乳・スイートポテト
22	木	秋の遠足		
24	土	チキンナゲット 五目麺 果物	菓子	菓子
26	月	巾着卵 白菜のおひたし 納豆(人参) 味噌汁(なめこ・豆腐・長葱) 果物	麦茶・果物	牛乳・ビスケット
27	火	わかめご飯 ロールフライ 温野菜(ブロッコリー・トマト) お吸い物(卵豆腐・ほうれん草・長葱) 果物	牛乳・果物	麦茶・ケーキ
28	水	ナポリタン コンソメスープ(卵・ほうれん草・人参) 果物	牛乳・かりんとう	牛乳・せんべい
29	木	肉じゃが ほうれん草のおひたし あんかけ汁(わかめ・人参・豆腐・竹輪) 果物	牛乳・ビスケット	牛乳・クラッカー
30	金	魚のチーズピカタ ドレッシング和え(もやし・人参・ハム) 豚汁 果物	牛乳・クッキー	フルーツヨーグルト

☆手作りおやつは1・5・9・12・14・20・21・30日です。食材の都合などにより献立が変更になる場合があります。

## 1ヶ月平均栄養価

	熱量	タンパク質	脂質	食塩相当量
1～2歳	437kcal	17.6g	14.2g	1.5g
3～5歳	334kcal	16.2g	14.9g	1.6g