

食 事 だ よ り



9月8日～9月12日
NO.1158 2025.9.5

日	曜日	午前のおやつ	昼 食	主 な 食 材	午後おやつ
8	月	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん ワカメと豆腐の中華スープ レンコンと豚肉の炒め物 キュウリとモヤシのゴマ油和え	(精白米・胚芽米) (ワカメ・豆腐・春雨・エノキ・玉葱・白ゴマ) (レンコン・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (キュウリ・モヤシ・人参) (黄桃缶・ヨーグルト・ゼラチン・牛乳)	牛乳 ピーチヨーグルト ゼリー
9	火	牛乳 りんご	卵・乳抜き ロールパン・牛乳 ジャガイモとチキンの カレークリームグラタン キャベツサラダ	(卵・乳抜きロールパン)(牛乳) (ジャガイモ・鶏肉・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・ 無塩バター・米粉・カレー粉・牛乳・チーズ) (キャベツ・キュウリ・人参・みかん缶) (きな粉・片栗粉)	きな粉くずもち
10	水	牛乳 ブラム	ごはん 大根のみそ汁 ナスと厚揚げの煮物 レタスのゴマポン和え	(精白米) (大根・玉葱・エノキ・三つ葉・味噌) (ナス・厚揚げ・マイタケ・玉葱・チンゲン菜) (レタス・モヤシ・人参・白ゴマ・かつお節) (サツマイモ・豆乳・黒ゴマ・クラッカー・牛乳)	牛乳 ポテトカナッペ
11	木	牛乳 梨	胚芽米入りごはん 長芋のすまし汁 アジの白みそ焼き ゴボウの酢の物	(精白米・胚芽米) (長芋・玉葱・しめじ・小葱) (アジ・白味噌・大葉) (ゴボウ・キュウリ・人参) (こんぶ・みかん・牛乳)	牛乳 こんぶ みかん
12	金	牛乳 りんご	サツマイモごはん ナメコのみそ汁 カボチャの卵とじ 小松菜の和え物	(精白米・サツマイモ・白ゴマ) (ナメコ・玉葱・モヤシ・小葱・味噌) (カボチャ・鶏卵・玉葱・油揚げ・三つ葉) (小松菜・人参・板コンニャク・白ゴマ・かつお節) (黒ゴマ・米粉・ベーキングパウダー・牛乳)	牛乳 黒ゴマ蒸しパン



3歳 未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳 以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	455kcal	18g	14g		544kcal	22g	17g

