



# 献立表 (9月)



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
		1~2歳児	1~5歳児共通	1~5歳児共通
1	火	牛乳	野菜カレーライス フルーツヨーグルト	フルーチェ お菓子
2	水	牛乳	ご飯・クリームシチュー・ふりかけ りんごサラダ(マヨネーズ)	お菓子・ぶどう 牛乳
3	木	牛乳	ご飯・肉じゃが・ほうれん草のごま和え みそ汁(大根・アゲ)・バナナ	お菓子 ジョア
4	金	牛乳	ご飯・厚焼き卵(ひき肉)・トマト・りんご みそ汁(キャベツ)・きんぴらごぼう	マロンワッフル 牛乳
5	土	牛乳	マカロニボロネーゼ(土曜用)・りんごサラダ 牛乳	お菓子 気になる野菜ジュース
7	月	牛乳	ご飯・すき焼き風煮・みそ汁(わかめ) たたききゅうり・バナナ	米粉マフィン 牛乳
8	火	牛乳	ご飯・たらのつけ焼き・トマト・のり佃煮 みそ汁(チンゲン菜)・南瓜甘煮・ぶどう	お菓子・りんご 牛乳
9	水	牛乳	ご飯(小盛)・コーンラーメン・なし 手作りふりかけ(ちりめん)	お菓子 牛乳
10	木	牛乳	ご飯・ちくわのみどり揚げ・かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・ネギ)・バナナ	お好み焼き 牛乳
11	金	牛乳	ご飯・鯖みそ煮・ほうれん草浸し・トマト すまし汁(豆腐・ネギ)・りんご	お菓子 牛乳
12	土	牛乳	きつねうどん スティック胡瓜・果物	お菓子 ソフル元気ヨーグルト
14	月	牛乳	ご飯・マーボー豆腐・たたきキュウリ みそ汁(わかめ・いも)・ぶどう	お菓子 プリン
15	火	牛乳	ご飯・メンチカツ・スティック胡瓜・トマト 野菜スープ・りんご	お菓子 飲むヨーグルト
16	水	牛乳	ご飯・豚肉しょうが焼・茹でキャベツ すまし汁(しめじ・豆腐)・ブロッコリーサラダ・オレンジ	お菓子 牛乳
17	木	牛乳	ご飯・がんもスープ煮(3歳未満児は肉団子スープ) 3色お浸し・ふりかけ・バナナ	お菓子・なし 牛乳
18	金	牛乳	ご飯・鮭のつけ焼き・ふるふき大根(ごまみそ) すまし汁(とうふ・ねぎ)・トマト・りんご	お菓子・ぶどう 牛乳
19	土	牛乳	クリームスープスパゲッティ・ブロッコリーおかか煮 果物	お菓子 気になる野菜ジュース
23	水	牛乳	シーフードカレーライス ハムサラダ・りんご	お菓子 牛乳
24	木	牛乳	ご飯・鶏から揚げ(レモン)・コールスローサラダ みそ汁(とうふ・タマネギ) オレンジ	ピピチーズ・りんご 牛乳
25	金	牛乳	ご飯・五目炒り煮・みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) わかめと胡瓜の酢の物・リンゴ	お菓子・バナナ 牛乳
26	土	牛乳	卵うどん・じゃがバター 果物・ジョア	お菓子 気になる野菜ジュースミニ
28	月	牛乳	ご飯・おでん(しょう油味)・みそ汁(小松菜) のり佃煮・りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳
29	火	牛乳	ご飯・ポテトコロッケ・茹でキャベツ・スティック胡 コンソメスープ(白菜・人参)・グレープフルーツ	お菓子 牛乳
30	水	牛乳	なめ茸ご飯・卵焼き・ブロッコリーサラダ けんちん汁・りんご	おやつサンド(ツナ) 牛乳

3~5歳児→ エネルギー606kcal、蛋白質22.7g、脂質18.8g、塩分1.7g(米飯110gと間食分も含みます。)

1~2歳児→ エネルギー511kcal、蛋白質19.8g、脂質16.9g、塩分1.3g(副食は3~5歳児食の80%です)

(室蘭市子育て支援課)