

9月 リトルキッズ献立カレンダー 後半



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--------|---|---|---|--|---|--|--|
| おひるごはん | | 風にたなびくススキと丸い月が綺麗ですね～。 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠 | | | | | 9月15日 ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁 |
| | | | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.8/7.0/41.9/0.9 | | | | |
| おひるごはん | 9月16日 なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ | 9月17日 ●お月見カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ アップルゼリー | 9月18日 鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの蒲焼風 鶏肉と白菜の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ) | 9月19日 ご飯 鶏肉と生姜のさっぱり煮 チンゲン菜と人参のしらす和え みぞ汁 | 9月20日 ご飯 豚肉とさつまいものみぞめ きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁 | 9月21日 ご飯 鮭の和風ムニエル 鶏ささみと大根のどろみ煮 みぞ汁 ヨーグルト | 9月22日 ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜と人参のおかか和え みぞ汁 |
| | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.4/9.4/32.4/0.9 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 313/10.4/9.1/51.0/1.1 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 264/11.9/4.9/44.6/0.7 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.0/8.6/37.3/0.9 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/10.2/7.6/49.2/0.7 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/16.5/7.4/41.5/0.7 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/11.7/10.9/37.5/0.6 |
| おひるごはん | 9月23日 肉みぞ和えうどん 小松菜の信田煮 すまし汁 | 9月24日 鶏ささみの甘辛丼 豆乳ポテトサラダ みぞ汁 | 9月25日 ご飯 カラスカレイの磯パン粉焼き 切干大根の煮物 みぞ汁 アップルゼリー | 9月26日 納豆ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華炒め かぼちゃのコーンサラダ みぞ汁 | 9月27日 ご飯 さつまいもコロッケ 小松菜と人参のサラダ 具だくさん汁 | 9月28日 鉄分強化! ふいかけご飯 助宗タラのおろしノース 鶏肉とかぼちゃの醤油炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ) | 9月29日 ご飯 豆腐と野菜の煮物 鶏レバーの甘辛焼き みぞ汁 |
| | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/11.6/9.3/33.5/1.0 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/12.0/2.5/47.6/0.6 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 329/12.7/10.8/47.8/0.5 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.1/9.0/47.0/0.8 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 377/10.8/12.4/59.4/0.5 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/12.5/6.3/44.3/0.7 | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.8/7.0/41.9/0.9 |
| おひるごはん | 9月30日 なすのナポリタン チンゲン菜のツナ和え スープ | | | | | | |
| | kcal/たんぱく質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 254/11.4/9.4/32.4/0.9 | | | | | | ※都合により、献立を変更する場合がございます。 |