



9月

食	3色食品群			1~2歳児				
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	アレルギー(乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに)			
1	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	小麦	
2	金	ケチャップライス さつまいものグラタン風 スープ ヨーグルト	ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	ヨーグルト・鶏肉・豆乳	グリーンピース・パセリ・もやし・玉ねぎ・人参	312 kcal 11.2 g 8.8 g 48.8 g 0.7 g	乳・小麦	
3	土	お楽しみメニュー						
おやすみ								
5	月	なすのナポリタン ほうれん草のコーンサラダ スープ	スパゲッティ・バター・砂糖・油	鶏肉	グリーンアスパラ・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ・人参・長ねぎ	246 kcal 10.6 g 8.5 g 32.8 g 0.8 g	乳・小麦	
6	火	カレーライス 大根ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ(りんご)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	豚肉	きゅうり・しめじ・りんご・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	271 kcal 8.2 g 6.5 g 47.9 g 1.0 g	小麦	
7	水	鉄分強化!ふりかけご飯 白糸タラの甘酢漬け 鶏肉と白菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・さつまいも・砂糖・小麦粉・油	シロイトタラ・鶏肉・味噌	バナナ・パプリカ赤・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	280 kcal 12.1 g 6.5 g 44.4 g 0.8 g	小麦	
8	木	ご飯 チキンソテー チンゲン菜と人参のしらす和え みそ汁	ご飯・砂糖・油	しらす干し・鶏肉・味噌	えのき茸・かぼちゃ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参	280 kcal 11.4 g 8.7 g 39.7 g 0.9 g	小麦	
9	金	イベント献立 人參ライス ●さつまいものお月見コロッケ 茹で豚ときゅうりのコーンサラダ フルーツ(うさちゃんりんご)	ごま・ごま油・ご飯・さつまいも・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	豚肉	キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・玉ねぎ・人参	394 kcal 9.5 g 12.4 g 65.1 g 0.4 g	乳・小麦	
10	土	お楽しみメニュー						
おやすみ								
12	月	肉うどん かぼちゃの信田煮 フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖・油	豚肉・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・チンゲン菜・長ねぎ	284 kcal 12.5 g 9.3 g 37.0 g 0.8 g	小麦	
13	火	豚肉の甘辛丼 さっぱりポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油	豆乳・豚肉・味噌	インゲン・パプリカ黄・ほうれん草・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	256 kcal 10.6 g 5.2 g 43.2 g 0.6 g	小麦	
14	水	ご飯 カラスカレイの磯パン粉揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参・切干大根	315 kcal 11.7 g 10.0 g 46.3 g 0.5 g	小麦	
15	木	鉄分強化!ふりかけご飯 鶏肉と小松菜の中華炒め 白菜と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌	かぼちゃ・コーン・玉ねぎ・小松菜・人参・長ねぎ・白菜	268 kcal 9.5 g 7.6 g 41.8 g 0.8 g	小麦	
年齢	給与栄養目標量			当月平均給与栄養量				
1~2歳	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
1~2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満			288	11.8	8.2	43.1	0.7

ススキとコスモスが綺麗ですね。

タイハイ(株)
応援サポーター
林 家 たい 平 通 匠



食べ物には良く噛んで食べましょう。良
く噛むことで、虫歯予防や消化の負担
が減り、お腹に良いと言われてます。

