

天童厚生会

令和5年(2023年)9月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	金	アシドミルク	アルファ米,焼き鳥缶,豚汁	牛乳,乾パン	
2	土	お茶,クラッカー	ハヤシライス,キャベツとパインのサラダ	牛乳,ポップコーン(塩/カレー/のり塩)	
3	日				
4	月	お茶,ブルー	ご飯,麻婆茄子,とうがんのスープ	牛乳,桃のヨーグルトケーキ	
5	火	お茶,キウイフルーツ	ご飯,若鶏の醤油麹焼き,胡瓜ともやしのナムル,トマト,じゃが芋の味噌汁(玉葱、葱)	牛乳,セサミトースト	
6	水	牛乳,バナナ	バターロール,ハンバーグ(きのこのソース),スティック人参,野菜のミルクスープ	お茶,おやき	
7	木	お茶,かえりにぼし	散らしうどん,ビーンズサラダ,梨	お茶,アイスクリーム(未:ゼリー)	
8	金	お茶,クラッカー	ご飯,さんま塩焼き,れんこんのきんぴら,なすの味噌汁,りんご	牛乳,芋ようかん	
9	土	お茶,オレンジ1/4	中華丼,小松菜のナムル,華風スープ	牛乳,クラッカージャムサンド	
10	日				
11	月	お茶,プレーンヨーグルト	ご飯,ひじき入り厚焼き卵,胡瓜の胡麻酢和え,きのこの味噌汁(しめじ、えのき、油揚げ、葱),梨	牛乳,じゃがバター	
12	火	お茶,ブルー	麦ご飯,高野豆腐の揚げ煮,ごぼうと鶏肉の味噌汁	牛乳,ウインナードッグ	
13	水	アシドミルク	ご飯,あじのカレームニエル,コールスロー(ゆで),かき卵汁,バナナ	牛乳,おからケーキ	
14	木	お茶,かえりにぼし	きのこのスパゲティ,五日サラダ,パリ風スープ,りんご	お茶,スナックチャーハン	
15	金	お茶,キウイフルーツ	いなり散らし,さつま芋の甘煮,豆腐とみつばのすまし汁	牛乳,サクサクきな粉クッキー	
16	土	お茶,オレンジ1/4	そぼろ丼,じゃが芋の中華和え,玉葱の味噌汁(わかめ、えのき、葱)	牛乳,レーズン蒸しパン	
17	日				
18	月				敬老の日
19	火	お茶,ブルー	ご飯,豚のりんごおろしソース,野菜の胡麻和え,まいたけの味噌汁(油揚げ、葱),梨	牛乳,ふかし芋(サツマイモ)	
20	水	牛乳,バナナ	バターロール,鮭のコーンマヨネーズ焼き,こふき芋,スティック人参,きのこのミルクスープ	お茶,おはぎ(ぼたもち)	
21	木	お茶,オレンジ1/4	ご飯,納豆,里芋のそぼろ煮,わかめの味噌汁(玉葱、油揚げ、葱),柿	アシドミルク,南瓜ケーキ	
22	金	お茶,クラッカー	じゃこご飯,キャベツと胡瓜の胡麻味噌和え,麩とえのきのすまし汁,りんご	お茶,焼きそば	
23	土				秋分の日
24	日				
25	月	お茶,ブルー	ご飯,豆腐入り松風焼き,胡瓜の昆布和え,しめじのすまし汁(えのき),梨	牛乳,スイートポテト	
26	火	お茶,バナナ	根菜カレー,彩りサラダ(ドレッシング)	牛乳,お麩ポーロ	
27	水	お茶,キウイフルーツ	さんまの蒲焼丼,春雨の酢の物,麩となるとのすまし汁,りんご	牛乳,米粉のチーズ蒸しパン	
28	木	お茶,クラッカー	ご飯,肉と野菜の田舎風煮,たまごの味噌汁,柿	牛乳,フライビーンズ	
29	金	アシドミルク	コーンご飯(コーンわかめご飯),かつおの煮つけ,切干大根の煮物,さつま芋の味噌汁	牛乳,ジャムサンド	
30	土	お茶,オレンジ1/4	ゆかりご飯,肉じゃが,キャベツの味噌汁	牛乳,マカロニ安倍川	

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維	
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g	
3才未満児	1日平均	453	17.9	15.9	228	2.5	170	0.26	0.34	31	1.8	680	4.9	
	園目標	463	19.1	13.2	210	2.3	188	0.25	0.28	20	1.5	450	3.2	
3才以上児	1日平均	528	20.8	19.1	235	2.5	192	0.31	0.37	30	2.2	756	5.4	
	園目標	573	23.6	16.0	258	2.5	215	0.32	0.36	23	1.6	630	3.6	