４９１











|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 |  |  |  |  | **１（金）防災食** |
| 昼食 | 　　　　 |  |  |  | 牛丼キャベツと人参の昆布和えじゃが芋の味噌汁バナナ |
| 午後 |  |  |  |  | プッチンプリン |
| エネルギー | 　　　　　　　　 |  |  | 　 | ５２５Kcal |
| 日 | **４（月）** | **５（火）** | **６（水）** | **７（木）** | **８（金）** |
| 昼食 | ごはんマーボー豆腐なます風サラダ　プチトマト若布スープキウイ | ごはん魚のかば焼き風キャベツフレンチちくわにんじんこんにゃく炒めミネストローネ　バナナ | ごはん若鶏のレモン煮もやしのナムルプチトマトキャベツスープ　オレンジ | ごはんさばの梅しょうが煮小松菜のごま和えしいたけのマヨネーズ焼きベーコンスープ　バナナ | ごはんひじき入り厚焼き卵れんこんのごまネーズ和えしいたけと若布のスーププチトマト　オレンジ |
| 午後 | 牛乳　雪の宿 | 牛乳　じゃがりこサラダ | 牛乳　星たべよ | 牛乳　ビスケット | 牛乳　源氏パイ |
| エネルギー | ５１７Kcal | ５２６Kcal | ５６３Kcal | 　　　　　　　６３１ｋcal | ５８０Kcal |
| 日 | **１１（月）** | **１２（火）** | **１３（水）** | **１４（木）** | **１５（金）お楽しみ会** |
| 昼食 | ごはんプルコギ炒め小松菜とひじきのサラダプチトマト　若布の味噌汁オレンジ | ごはん豆腐とはんぺんのふわふわ焼き小松菜のカリカリベーコンサラダしいたけとチンゲン菜のスーププチトマト　バナナ | ごはんポパイレバーもやしと油揚げの中華和えおかか和え春雨スープ　梨 | ごはん魚のムニエルかぼちゃサラダプチトマト　なめこ汁バナナ | 三色おにぎりマーマレードチキン野菜サラダ　プチトマトコロコロスープオレンジ |
| 午後 | 牛乳　おにぎりせんべい | 牛乳　ミニドーナツ | 牛乳　サラダ薄焼き | 牛乳　こつぶっこ | 牛乳　　ミルク蒸しパン |
| エネルギー | 　　　　　　　 　４９７Kcal | 　４３８Kcal | ５５１Kcal | ４９４Kcal | ４９６Kcal |
| 日 | **１８（月）** | **１９（火）** | **２０（水）遠足** | **２１（木）** | **２２（金）** |
| 昼食 |  | ごはん白身魚のキャロット焼き磯煮　グリーンサラダ　ビーンズスープ　バナナ | もみじごはん鶏のから揚げさつま芋のオレンジ煮ボイルブロッコリーたこさんウインナー　りんご | ごはん魚のレモンソースりんごサラダトマト南蛮和ええのきともやしのスープ　バナナ | ごはん豚の生姜焼きキャベツのゆかり和えプチトマト　鶏肉と若布のスープ　キウイ |
| 午後 |  | 牛乳　ベジ食べる | スタミン　キャラメルコーン | 牛乳　かっぱえびせん | 牛乳　たべっ子どうぶつ |
| エネルギー | l | ５７４Kcal | ５７１Kcal | ５５１Kcal | ４９３Kcal |
| 日 | ２５（月） | ２６（火） | ２７（水） | **２８（木）** | **２９（金）** |
| 昼食 | ごはん鶏の照り焼きほうれん草とコーンのツナ和えプチトマト　切干大根の味噌汁　オレンジ | ごはん鯖の味噌煮 ブロッコリーソテー甘酢和え豆腐とえのきのすまし汁　バナナ | ごはん豚肉と厚揚げの和風炒めもやしのゆかり和え　プチトマト　　春雨とにらのスープ　キウイ | ごはん白身魚の野菜ケチャップかけキャベツのごまサラダしいたけとえのきの野菜スープ　バナナ | ごはん韓国風焼きとりコーンともやしの酢の物プチトマトブロッコリースープ　オレンジ |
| 午後 | 牛乳　とんがりコーン | 牛乳　ココナッツサブレ | 牛乳　エントリー | 牛乳　サッポロポテト | 牛乳　ミレービスケット |
| エネルギー | ５５３Kcal | ５０８Kcal | ４７７Kcal | ４７３Kcal | ５０４Kcal |



児童発達支援センター伊予くじら

９月の予定献立表



敬老の日