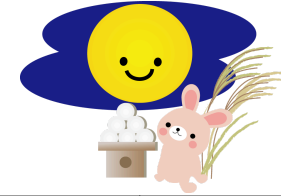




さくっと応援ごはん



こんだてひょう



日付	主食	主菜	副菜	汁物	その他	アレルギー表示	栄養価
9月1日 (火)	ごはん	カニクリームコロッケ 豆腐しゅうまい	中華サラダ	トマトスープ	オレンジ	卵、乳、小麦、えび、かに、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	エネルギー： 606 kcal 塩分： 2.3 g
9月2日 (水)	わかめごはん	さばのみぞれ煮	かぼちゃの甘酢しょうゆ和え	豆乳みそ汁	りんご	さば、大豆、りんご、ごま	エネルギー： 568 kcal 塩分： 2.5 g
9月4日 (金)	ごはん	星形ハンバーグ オムレツ	厚揚げのサラダ	白菜のスープ	キウイフルーツ	卵、乳、キウイフルーツ、大豆、鶏肉、豚肉	エネルギー： 531 kcal 塩分： 2.2 g
9月8日 (火)	ごはん	鮭キャベツカツ ほうれん草入り卵焼き	大根サラダ	小松菜と油揚げのみそ汁	バナナ	卵、小麦、鮭、大豆、バナナ、ゼラチン	エネルギー： 564 kcal 塩分： 2.7 g
9月9日 (水)	ごはん	野菜入りミートボール	マヨポン和え	ポトフ風スープ	オレンジ	卵、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー： 567 kcal 塩分： 2.4 g
9月11日 (金)	ごはん	あじの焼き南蛮	ごま和え	さつまいもときのこのみそ汁	りんご	大豆、りんご、ごま	エネルギー： 553 kcal 塩分： 2.4 g
9月15日 (火)	ごはん	コロッケ コーンしゅうまい	塩昆布和え	青菜と厚揚げのスープ	キウイフルーツ	乳、小麦、キウイフルーツ、牛肉、大豆、豚肉、ごま	エネルギー： 602 kcal 塩分： 2.7 g
9月16日 (水)	ごはん	トマトソースハンバーグ	和風ポテトサラダ	春雨入り野菜スープ	オレンジ	オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉	エネルギー： 578 kcal 塩分： 2.6 g
9月18日 (金)	さつまいもごはん	お魚ハンバーグ 野菜キッシュ	ひじきとツナのサラダ	野菜と豆腐のすまし汁	ブルーベリー	卵、乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	エネルギー： 572 kcal 塩分： 2.2 g
9月29日 (火)	ごはん	メンチカツ 焼きぎょうざ	おかか和え	じゃがいものみそ汁	りんご	卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	エネルギー： 568 kcal 塩分： 2.7 g
9月30日 (水)	ごはん	鮭のクリームソースがけ	塩だれキャベツ	肉団子スープ	キウイフルーツ	乳、小麦、キウイフルーツ、鮭、大豆、鶏肉、ごま	エネルギー： 564 kcal 塩分： 2.2 g

毎月19日は
食育の日

※しょうゆ、みそなどの調味料に含まれるアレルギーについては表示していません。詳細を知りたい方は下記まで問合せください。

【問合せ先】 こども・子育て支援拠点施設 こども家庭支援課 こども家庭事業係 TEL 77-7492

