

9月のこんだて



令和7年9月 うどほいくえん

月	火	水	木	金	土
1 (牛乳・果物) ハヤシライス エッグサラダ・オレンジ 【おやつ】 牛乳・桃ゼリー 327kcal	2 (牛乳・菓子) 魚のチリソース ブロッコリー・春雨スープ 【おやつ】 牛乳・パンプティング 462kcal	3 (牛乳・果物) パッタイ カリカ儿らすのサラダ 【おやつ】 牛乳・あべかわ 380kcal	4 (牛乳・菓子) 魚のホワイトソース焼き コンソメスープ・ブロッコリー 【おやつ】 牛乳・果物 310kcal	5 (牛乳・果物) 和風ハンバーグ 枝豆・もずく汁 【おやつ】 牛乳・マシュマロサンド 406kcal	6 (牛乳・菓子) 牛乳・鶏肉と春雨の炒め煮 野菜のナムル 【おやつ】 お菓子 284kcal
8 (牛乳・果物) 秋野菜カレー コールスロー・りんご 【おやつ】 牛乳・カップケーキ 454kcal	9 (牛乳・菓子) 鯖のごまソースかけ ブロッコリー・だご汁 【おやつ】 牛乳・梅おにぎり 584kcal	10 (牛乳・果物) 豚肉の生姜焼き 中華サラダ 【おやつ】 牛乳・フルーツヨーグルト 364kcal	11 (牛乳・菓子) 肉味噌冷やしうどん マセドアンサラダ 【おやつ】 牛乳・果物 393kcal	12 (牛乳・果物) 魚のトマトガーリック煮 粉ふき芋・ベーコンスープ 【おやつ】 牛乳・豆乳ごまプリン 342kcal	13 (牛乳・菓子) 牛乳・焼きそば 梅海苔和え 【おやつ】 お菓子 232kcal
15 敬老の日	16 (牛乳・菓子) ジョア 鶏肉のレモンチーズ焼き・枝豆 オニオンスープ 【おやつ】 牛乳・メロンパン 478kcal	17 (牛乳・果物) 魚の味噌バター焼き ポテトサラダ・わかめスープ 【おやつ】 牛乳・カルピスシャーベット 318kcal	18 (牛乳・菓子) さつまいもコロッケ・トマト 味噌汁 【おやつ】 牛乳・果物 458kcal	19 (牛乳・果物) お誕生日会 コーンフレーク揚げ・ポパイサラダ チーズスープ・トマト・梨 【おやつ】 牛乳・お楽しみデザート 708kcal	20 (牛乳・菓子) 牛乳・きつねうどん 海藻サラダ 【おやつ】 お菓子 243kcal
22 (牛乳・果物) スープスパゲティ フレンチサラダ 【おやつ】 牛乳・ケーキサレ 441kcal	23 秋分の日	24 (牛乳・果物) 鯖のソース煮 ブロッコリー・かき玉汁 【おやつ】 牛乳・五平餅 551kcal	25 (牛乳・菓子) 高野豆腐のふわふわ煮 ひじきの梅サラダ・りんご 【おやつ】 牛乳・果物 411kcal	26 (牛乳・果物) 魚のきのこあんかけ 汁ビーフン 【おやつ】 牛乳・じゃがいもチヂミ 418kcal	27 (牛乳・菓子) 牛乳・ポークビーンズ きゅうりのごま和え 【おやつ】 牛乳・お菓子 313kcal
29 (牛乳・果物) ビーフシチュー 梅おかか和え 【おやつ】 牛乳・りんごゼリー 241kcal	30 (牛乳・菓子) 千草焼き トマト・豆乳スープ 【おやつ】 牛乳・ココア蒸しパン 418kcal				

☆()内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。

☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつの計算です。

☆下の段は午後の全児のおやつです。