



# 9月献立表 (おやつ)



	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
おやつ					(常)フレッシュオレンジケーキ	(常)リドクラッカー	(常)ふんわり棒
栄養価					エネルギー 99kcal たんぱく質 1.4g 脂質 4.2g 炭水化物 14.0g ナトリウム 35mg カリウム 17mg リン 15mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 84kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.0g 炭水化物 10.5g ナトリウム 127mg カリウム 13mg リン 7mg 食塩相当量 0.3g	エネルギー 30kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.0g 炭水化物 7.1g ナトリウム 50mg カリウム 7mg リン 6mg 食塩相当量 0.1g
	4	5	6	7	8	9	10
おやつ	パンケーキメープルクリーム	プリン	しっとりまんじゅう (黒糖)	コーヒーゼリー	ロールケーキ (キャラメル・モント)	焼きドーナツ (チョコ味)	マドレーヌ
栄養価	エネルギー 65kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.0g 炭水化物 10.7g ナトリウム 66mg カリウム 29mg リン 22mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 74kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 32mg カリウム 47mg リン 28mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 72kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 37mg カリウム 63mg リン 16mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 55kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.0g 炭水化物 13.6g ナトリウム 13mg カリウム 13mg リン 7mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 78kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.5g 炭水化物 10.2g ナトリウム 27mg カリウム 25mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g ナトリウム 66mg カリウム 43mg リン 24mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 119kcal たんぱく質 1.5g 脂質 7.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 21mg カリウム 24mg リン 0mg 食塩相当量 0.1g
	11	12	13	14	15	16	17
おやつ	(常)のり塩せん	(常)タマゴボーロ	(常)黒豆きな粉のソフトサンド	(常)抹茶あずきケーキ	(常)えび塩せん	(常)シガービス	(常)山形県産シャインマスカットゼリー
栄養価	エネルギー 38kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.5g 炭水化物 5.5g ナトリウム 79mg カリウム 7mg リン 3mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 57kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 14.0g ナトリウム 2mg カリウム 6mg リン 13mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 53kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.4g 炭水化物 9.1g ナトリウム 42mg カリウム 16mg リン 8mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 83kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 30mg カリウム 31mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 40kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.8g 炭水化物 5.3g ナトリウム 54mg カリウム 6mg リン 5mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 78kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 11.0g ナトリウム 47mg カリウム 16mg リン 10mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 45kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 12.6g ナトリウム 0mg カリウム 0mg リン 0mg 食塩相当量 0.0g
	18	19 行事おやつ	20	21	22	23 行事おやつ	24
おやつ	カステラ	寿の日	今川焼	蒸しケーキ (バナナ風味)	杏仁豆腐	こしあんおはぎ (さつまいも)	焼きドーナツ (豆乳)
栄養価	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 18mg カリウム 27mg リン 33mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 86kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.0g 炭水化物 20.1g ナトリウム 2mg カリウム 18mg リン 7mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 64kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 13.6g ナトリウム 42mg カリウム 11mg リン 14mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 82kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.5g 炭水化物 10.7g ナトリウム 34mg カリウム 22mg リン 21mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 50kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 24mg カリウム 34mg リン 5mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 71kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 1mg カリウム 110mg リン 19mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 9.7g ナトリウム 60mg カリウム 30mg リン 22mg 食塩相当量 0.2g
	25	26	27	28	29	30	
おやつ	(常)生クリームパイ	(常)ごぼう塩せん	(常)しるこサンド	(常)鉱泉せんべい	(常)フレッシュチョコケーキ	(常)福島県産白桃ゼリー	
栄養価	エネルギー 73kcal たんぱく質 0.8g 脂質 4.4g 炭水化物 7.5g ナトリウム 25mg カリウム 10mg リン 5mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 39kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.8g 炭水化物 5.1g ナトリウム 76mg カリウム 7mg リン 3mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 96kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 64mg カリウム 36mg リン 14mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 57mg カリウム 11mg リン 8mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 106kcal たんぱく質 1.5g 脂質 5.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 36mg カリウム 34mg リン 21mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 46kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 11.7g ナトリウム 0mg カリウム 0mg リン 0mg 食塩相当量 0.0g	