

9 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 屋			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1日あたり (kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質 (g)	
							食塩相当 (g)	
				0～2歳	3～5歳			
2月	豚肉とパプリカのスタミナ丼 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナ肉	米 はるさめ 上白糖 ツナ油 マネズミ	こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン ぶなしめじ わかめ	お茶 ポーロ	ミルクココア ウエハース	449 22.2 1.8	540 27.7 2.2
3火	麦ごはん 白身魚の南蛮漬け テトサラダ 味噌汁 果物 (梨)	まだら ハム	押麦 焼きふ 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ツナ油 マネズミ	きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ ビーマン 梨 わかめ	☆フルーチェ	☆フルーツゼリー	465 12.9 1.7	508 14.4 1.9
4水	ロールパン 照り焼きチキン 味噌マヨディップ コンソメスープ (ぶどう) 小魚	いわし煮干し 鶏肉	薄力粉 ロールパン じゃがいも 上白糖 ごま油 ツナ油 みりん マネズミ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ ぶどう ぶなしめじ	チーズ	お茶 ☆コーンバターおにぎり	483 19.7 2.2	583 22.6 2.5
5木	ごはん 豚肉じゃがが 加刺きゅうり 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 ツナ油 みりん	しらたき グリンピース きゅうり たまねぎ なす にんじん こねぎ	ジュース	☆カルピスフルーツポンチ	397 13.6 1.4	445 16.6 1.7
6金	カレーうどん キャベツの甘酢あえ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 牛肉 ぶどうヨーグルト	うどん 片栗粉 上白糖 ツナ油 パーメントカレー	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ	果物 (バナナ)	ヤクルト クッキー	446 14.5 1.5	510 17.5 1.9
7土	ジュース パン		ロールパン アップル					
9月	ごはん 焼き魚 (鯖) 切干大根 煮 味噌汁 果物 (バナナ)	いんげん 油揚げ 塩さば	米 じゃがいも 上白糖 ツナ油 みりん	切干大根 たまねぎ にんじん こねぎ パナ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆フレンチスキムトースト	537 23.4 2	627 26.4 2.2
10火	マーボー丼 春雨サラダ ワカメ スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 緑豆はるさめ 上白糖 白ごま ツナ油	きゅうり しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく もやし わかめ トマトチャップ	果物 (バナナ)	牛乳 ☆きな粉ドーナツ	474 16.3 1.4	558 20.0 1.8
11水	ロールパン チキンのトマト煮込み 切干大根のサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ツナ肉 鶏肉 卵	ロールパン 上白糖 ツナ油 マネズミ	きゅうり スティック 切干大根 たまねぎ トマト なす にんにく にんにく レモン果汁 トマトビュレ	ジュース	果物 (梨)	356 15.4 2	424 19.8 2.6
12木	みそラーメン さつま揚げ 付け合せ (ブロッコリー) 果物 (ぶどう) 小魚	絹ごし豆腐 いわし煮干し はんぺん 豚ミンチ	中華めん 片栗粉 ツナ油 みりん	えだまめ ごぼう しょうが スイートコーン にんじん にんにく 根菜ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし ぶどう	牛乳	お茶 ☆おにぎり (わかめ)	433 18.0 1.4	448 18.3 1.6
13金	☆お月見ランチ☆ そばろちらし寿司 小芋煮 すまし汁 ゼリー 小魚	凍り豆腐 いわし煮干し 鶏ミンチ 桜卵 卵	焼きふ 米 さといも 上白糖 ツナ油 ゼリー	ごぼう にんじん わかめ	お茶 ウエハース	ヤクルト クッキー	514 17.0 2.3	562 20.2 2.7
14土	ジュース パン		ロールパン アップル					
16月	敬老の日							
17火	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 小松菜とキャベツのジャコ和え 味噌汁 果物 (オレンジ)	油揚げ しらす干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 みりん	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん こねぎ レンジ	お茶 クッキー	牛乳 ☆ヨーグルトケーキ	536 19.4 1.3	625 23.7 1.6
18水	鮭と枝豆の炊き込みご飯 コロッケ 春雨サラダ 味噌汁	木綿豆腐 鮭 コロッケ	米 はるさめ ツナ油 みりん マネズミ	えだまめ きゅうり しょうが にんじん こねぎ わかめ	ジュース	ミルクココア クッキー	542 17.8 1.5	625 21.8 1.9
19木	ナス入りミートスパゲティー かぼ ちゃサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ ツナ油 みりん マネズミ	グリーンピース かぼちゃ きゅうり たまねぎ なす にんじん にんにく パナ トマトチャップ	牛乳	お茶 ☆おにぎり (鮭)	495 18.6 1.4	561 20.3 1.6
20金	手作りハンバーガー フライドポテト (のり塩) スキムコンソメスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳 脱脂粉乳	パン粉 ハンバーガーパン じゃがいも ツナ油 コーンクリームスープの素	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん パセリ 青のり トマトチャップ	チーズ	お茶 クッキー	476 19.4 2.1	543 21.1 2.3
21土	ジュース パン		ロールパン アップル					
23月	秋分の日							
24火	麦ごはん さんまの蒲焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁	だいたず水煮 油揚げ さんま	押麦 薄力粉 米 じゃがいも 上白糖 ツナ油 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ ほしひじき	果物 (バナナ)	牛乳 ☆二色サンド	540 17.5 1.7	641 21.4 2.2
25水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで 野菜サラダ 野菜とソーセージのスー プ チュルルン	ウインナー 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ツナ油 チュルルン ふりかけ ゴマドレッシング	キャベツ しょうが たまねぎ にんにく パセリ ブロッコリー	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	709 17.2 1.6	865 21.4 2
26木	カレーライス マカロニサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	カレー粉 米 じゃがいも ツナ油 マネズミ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん パナ	お茶 ソフトせんべい	ミロ せんべい	464 17.3 1.9	565 21.5 2.3
27金	ひき肉のスタミナチャーハン キャベ ツの梅サラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し かつお節 牛ミンチ 卵	米 じゃがいも ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく こねぎ ビーマン 梅干し わかめ	ヨーグルト	ジュース せんべい	374 13.2 1.5	417 14.0 1.8
28土	ジュース パン		ロールパン アップル					
30月	ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆の あおりの揚げ 味噌汁 小魚	だいたず水煮 いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ツナ油 みりん	しょうが たまねぎ にんじん こねぎ 青のり わかめ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆ツナパン	535 21.6 1.7	601 26.2 1.9

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、または少し手を加えています。)