

9月献立表

日曜	献立名	食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主 な 材 料 名					Ical(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				
1	火	ごはん 焼き魚(鯖) 高野豆腐 煮 味噌汁 果物(ぶどう)	いんげん 凍り豆腐 塩さば	米 じゃがいも 上白糖	こまつな たまねぎ にんじん こねぎ ぶどう 乾しいたけ	チーズ	牛乳 クッキー	529 23.7 2	579 23.9 1.9
2	水	冷うどん さつま揚げ 付(ブロッコリー) ヨーグルト 小魚	絹ごし豆腐 いわし煮干し はんぺん ハム 卵 ぶどう ヨーグルト	うどん 片栗粉 サラダ油 みりん	えだまめ きゅうり ごぼう にんじん ブロッコリー	果物(バナナ)	ミルクココア クッキー	460 21.4 2	540 26.3 2.5
3	木	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 切干大根のサラダ 味噌汁	ツナレウ 鶏肉 卵	米 上白糖 みりん マヨネーズ	きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん こねぎ レモン果汁 わかめ	ジュース	果物(梨)	383 13.4 1.1	427 16.3 1.4
4	金	豚肉とパプリカのスタミナ丼 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 牛ミンチ 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん	グリルピース キャベツ 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	牛乳	ヤクルト せんべい	489 19.2 1.7	531 20.5 2.1
5	土	アップルジュース パン		パン アップル					
7	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 加かきゅうり 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	お茶 ポーロ	☆フルーツゼリー	338 13.8 1.4	401 17.1 1.8
8	火	麦ごはん 赤魚の唐揚げ たまねぎの梅ポンサラダ 味噌汁 チーズ	あかうお かつお節 チーズ	押麦 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 サラダ油 みりん	こまつな しょうが たまねぎ にんじん こねぎ 梅干し	ヨーグルト	果物(ぶどう)	383 14.8 1.3	427 16.0 1.5
9	水	冷麺 かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し ハム 卵	中華めん 上白糖 ごま油 かぼちゃひき肉フライ	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし オレンジ	牛乳	お茶 ☆ゆかりチーズおにぎり	476 19.6 1.5	502 20.3 1.8
10	木	ロールパン トマト煮込みハンバーグ カレーポテトサラダ コツナスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 牛ミンチ 豚ミンチ 卵	ロールパン パン粉 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコン ホルマト にんじん べつり ぶなしめじ トマトケチャップ	果物(バナナ)	ミロ クッキー	496 22.1 2.3	617 28.2 3
11	金	ポークカレー スパゲティーサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 サラダ用スパゲティ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん パナ	ジュース	ヤクルト せんべい	524 14.8 1.5	591 17.9 1.9
12	土	アップルジュース パン		パン アップル					
14	月	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	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんにく にんにく もやし わかめ トマトケチャップ	果物(バナナ)	ジュース ウエハース	433 13.3 1.1	507 16.2 1.4
15	火	ミートスパゲティー ゆで野菜サラダゼリー 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも サラダ油 みりん 国産みかんゼリー ゴマドレッシング	グリルピース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー トマトケチャップ	ヨーグルト	牛乳 ☆バナナスコン	487 19.4 1.7	567 22.1 2
16	水	鮭チャーハン チンゲン菜ともやしのナムル 豆腐とまいたけのスープ チーズ	木綿豆腐 鮭 卵 チーズ	米 上白糖 ごま油 サラダ油	グリルピース たまねぎ 人参サイ にんじん こねぎ もやし まいたけ	お茶 クッキー	☆ぶどうババロア	400 15.5 1.3	455 18.9 1.6
17	木	ロールパン タンドリーチキン ジャーマンポテト コツナスープ 小魚	いわし煮干し ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも サラダ油 パター	たまねぎ にんじん べつり ぶなしめじ トマトケチャップ	ジュース	牛乳 ☆きなこドーナツ	543 22.6 2.6	659 28.8 3.3
18	金	ハヤシライス マカロニサラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシライス	グリルピース きゅうり たまねぎ にんじん オレンジ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	452 14.1 1.8	534 17.4 2.1
19	土	アップルジュース パン		パン アップル					
21	月	敬老の日							
22	火	秋分の日							
23	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ カレー風味の野菜スープ ミニゼリー	ベーコン 鶏肉 卵 マセドアン	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 ゼリー マヨネーズ ふりかけ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく べつり レタス	お茶 ウエハース	牛乳 ケーキ	736 17.8 1.6	853 21.5 1.8
24	木	麦ごはん 豚肉じゃが 小松菜のツナ和え 味噌汁	木綿豆腐 ツナレウ 豚肉	押麦 米 じゃがいも はるさめ 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリルピース こまつな たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	ジュース	☆フルーツヨーグルト	404 11.9 1.3	453 14.4 1.6
25	金	焼肉丼 きゅうりとわかめの酢のもの 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し しらす干し 牛肉	米 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ もやし わかめ	牛乳	ヤクルト クッキー	428 17.6 1.5	456 18.5 1.8
26	土	アップルジュース パン		パン アップル					
28	月	カレーうどん じゃがいもの和風マヨ焼き ヨーグルト	かつお節 豚肉 もも ヨーグルト	うどん じゃがいも 片栗粉 サラダ油 みりん マヨネーズ パーメントカレー	たまねぎ にんじん こねぎ ほうれんそう	果物(バナナ)	お茶 ☆コーンと枝豆おにぎり	472 14.7 1.7	556 17.9 2.1
29	火	ごはん 白身魚の南蛮漬け かぼちゃの甘煮 味噌汁	まだら	焼きふ 米 片栗粉 上白糖 サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん こねぎ べーマン わかめ	牛乳	ミルクココア パイ	534 20.0 1.8	601 21.7 2.2
30	水	ロールパン ビーフンチャー キャベツとコーンのサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 牛肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 国産りんごゼリー マヨネーズ ビーフンチャー	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん	お茶 ポーロ	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	568 21.3 2.3	720 27.5 3

(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、又は少し手を加えています。)