

9月献立表(一般)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	ご飯 サーモンフライ デンゲン菜のナムル 味噌汁(大根・あけ) キャンディチーズ	ロールパン(0.1歳児は食パン 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草とツナのサラダ コンソメ(じゃがいも)	ご飯 牛すき煮 白菜のしらす和え 清汁(しめじ・油揚げ)	やきそば 揚げしゅうまい わかめスープ 小魚	えびピラフ マカロニサラダ コリアンブ(キャベツ) みかん缶
10時(乳児)	ミニゼリー	オレンジジュース	ポーロ	あんぱんまんせんべい	白い風船
3時	牛乳 ホワイトロリータ	お茶 ★いそにおにぎり	アイスクリーム(バナナ)	果物(バナナ)	牛乳 ★ポットケーキ
離れ方になるもの	米、油、ごま油、◎ミニゼリー、○ ホワイトロリータ	ロールパン、砂糖、いりごま、じゃ がいも、○米、○天かす	米、砂糖、油、◎ポーロ	中華そば、油、◎あんぱんまんせん べい	米、油、マカロニ、マヨネーズ、◎ 白い風船、○ポットケーキミックス、 ○ケーキシロップ
血や肉や骨に なるもの	サーモンフライ、油揚げ、キャン ディチーズ、○牛乳	鶏肉、ツナフレーク	牛肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、 かつおぶし、油揚げ、○アイス クリーム(バナナ)	豚肉、焼売、豆腐、小魚	えび、ツナフレーク、○牛乳
体の様子を見るもの	ブロッコリー、デンゲン菜、もやし、 人参、大根、大根の葉	ブロッコリー、ほうれん草、コーン、 人参、パセリ、◎オレンジ ジュース、◎お茶、○青のり	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、えの き、白菜、しめじ、わかめ、青ネギ	キャベツ、もやし、人参、青のり、 わかめ、青ネギ、○バナナ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、胡 瓜、人参、キャベツ、パセリ、みか ん缶
調味料	ウスターソース、ケチャップ、中華 だし、醤油、味噌、だし	ケチャップ、とんかつソース、醤油、 みりん、コンソメ、○だし、○ 塩がつつおつゆ	醤油、酒、だし、塩	焼きそばソース、中華だし、醤油	コンソメ、胡椒、塩
※1人1食あたり のエネルギー (1歳未満児)	604(560)kcal 22.7(20.5)g 21.7(20)g 2.4(2)g	416(380)kcal 24.4(19.5)g 10.4(7.8)g 3.8(3.3)g	519(484)kcal 20.6(16.7)g 17.3(14.5)g 2.1(1.7)g	291(265)kcal 14(11.3)g 6.4(6)g 2.8(2.5)g	650(569)kcal 18.1(14.8)g 20.9(17.9)g 2.1(1.7)g
8		9	10	11	12
昼食	ご飯 カレーの煮付け 小松菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参・油揚げ) リンゴジュース	冷しきつねうどん 肉団子 ほうれん草のおかか和え キャンディチーズ 果物(バナナ)	ご飯 回鍋肉 春雨の中華炒め 豆腐と玉子のスープ たべっこ動物	ロールパン(0.1歳児は食パン) ポークチャップ ツナマヨサラダ マカロニスープ ビスコ	わかめご飯 白身魚の味噌だれかけ 切干大根の煮付け 清汁(豆腐・おくら) あんぱんまんビスケット
10時(乳児)	リンゴジュース	果物(バナナ)	たべっこ動物	ビスコ	あんぱんまんビスケット
3時	牛乳 ハーベスト	★フルーツヨーグルト	牛乳 ★ジャムサンド	お茶 ★なめしおにぎり	フルーチェ
離れ方になるもの	米、砂糖、いりごま、○ハーベスト	うどん、○砂糖	米、砂糖、油、春雨、いりごま、ご ま油、◎たべっこ動物、○食パン、 ○いちごジャム	ロールパン、砂糖、マヨネーズ、マ カロニ、◎ビスコ、○米	米、砂糖、◎あんぱんまんビス ケット、○フルーチェの素
血や肉や骨に なるもの	カレー、油揚げ、○牛乳	三角揚げ、かまぼこ、肉団子、かつ おぶし、キャンディチーズ、○ヨー グルト	豚肉、豆腐、卵、○牛乳	豚肉、ツナフレーク、ベーコン	たら、油揚げ、豆腐、○牛乳
体の様子を見るもの	小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、青 ネギ、◎りんごジュース	青ネギ、ほうれん草、人参、◎バ ナナ、◎みかん缶、◎もも缶	キャベツ、ピーマン、生薬、玉ね ぎ、人参、青ネギ	玉ねぎ、人参、コーン、トマト缶、 ブロッコリー、きゅうり、ほうれん 草、パセリ、◎お茶、◎薬膳	わかめごはんの素、青ネギ、切干大 根、人参、グリーンピース、オクラ
調味料	醤油、みりん、味噌、だし	醤油、みりん、だし	赤だし、醤油、みりん、中華だし	コンソメ、醤油、胡椒	みりん、醤油、味噌、酒、だし、塩
※1人1食あたり のエネルギー (1歳未満児)	565(483)kcal 25(16.9)g 18.3(14.2)g 1.4(1.1)g	397(355)kcal 16(13.5)g 9.6(8.1)g 2.7(2.1)g	650(585)kcal 25.5(21.5)g 20.7(18.5)g 2.6(1.8)g	485(407)kcal 21.7(17.3)g 48.3(13.3)g 3.8(3)g	387(348)kcal 19.7(13.6)g 4.1(4.4)g 2.8(2.7)g
15		16	17	18	19
昼食	ご飯 カレーライス ポテトサラダ 果物(バナナ)	カレーライス ポテトサラダ 果物(バナナ)	中華丼 焼き餃子 もやしスープ 小魚	鶏の照り焼き丼 無限ピーマン 清汁(かまぼこ・油揚げ)	★お誕生日メニュー★ ふりかけご飯 からあげ・ウインナー スイートポテトサラダ オニオンスープ 動物園ゼリー
10時(乳児)	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース
3時	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン
離れ方になるもの	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、 融、◎白い風船、○蒸しパンミックス、 ○さつまいも	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、 融、◎白い風船、○蒸しパンミックス、 ○さつまいも	米、ごま油、片栗粉、砂糖、マヨ ネーズ、◎あんぱんまんせんべい、 ○ムーンライト	米、油、ごま油、○ミルクまんじゅ う	米、砂糖、片栗粉、油、さつまい も、マヨネーズ、動物園ゼリー、◎ 蒸しパン、○ケーキ
血や肉や骨に なるもの	牛肉	牛肉	鶏肉、かまぼこ、焼き餃子、小魚、 ○牛乳	鶏肉、ツナフレーク、かまぼこ、油 揚げ	鶏肉、ウインナー、ハム、○ホイッ プクリーム
体の様子を見るもの	人参、玉ねぎ、ポテトサラダ、胡 瓜、バナナ、お茶	人参、玉ねぎ、ポテトサラダ、胡 瓜、バナナ、お茶	白身、玉ねぎ、人参、たけのこ、し いたけ、ブロッコリー、わかめ、も やし、青ネギ	のり、青ネギ、玉ねぎ、ミックス、 ピーマン、わかめ、◎バナナ、◎お 茶	生薬、ブロッコリー、ミックスベジ タブル、玉ねぎ、人参、パセリ、○ りんごジュース
調味料	カレーフレーク、塩、胡椒	カレーフレーク、塩、胡椒	醤油、みりん、鶏ガラ、塩、胡椒、 だし	醤油、みりん、鶏ガラ、塩、胡椒、 だし	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ
※1人1食あたり のエネルギー (1歳未満児)	522(460)kcal 11.8(10.1)g 17.9(17.6)g 1.6(1.3)g	522(460)kcal 11.8(10.1)g 17.9(17.6)g 1.6(1.3)g	666(590)kcal 22.4(20.4)g 25.3(22.3)g 3(2.6)g	487(427)kcal 24.5(20.2)g 12(9.1)g 1.8(1.6)g	593(583)kcal 21(20.3)g 14.4(16.3)g 2.1(2.3)g
22		23	24	25	26
昼食	ご飯 鮎の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 清汁(えのき・鮎・わかめ)	冷し中華 えびしゅうまい もやしのナムル	冷し中華 えびしゅうまい もやしのナムル	ロールパン(0.1歳児は食パン) チキンカツ ブロッコリーの卵炒め ポトフ	ごましおご飯 鶏高野煮 胡瓜としらすの和え物 味噌汁(白菜・人参) キャンディチーズ
10時(乳児)	白い風船	白い風船	白い風船	白い風船	白い風船
3時	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン	牛乳 ★さつまいも蒸しパン
離れ方になるもの	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、 融、◎白い風船、○蒸しパンミックス、 ○さつまいも	米、砂糖、マヨネーズ、ごま油、 融、◎白い風船、○蒸しパンミックス、 ○さつまいも	米、ごま油、片栗粉、砂糖、マヨ ネーズ、◎あんぱんまんせんべい、 ○ムーンライト	米、油、ごま油、○ミルクまんじゅ う	米、砂糖、片栗粉、油、さつまい も、マヨネーズ、動物園ゼリー、◎ 蒸しパン、○ケーキ
血や肉や骨に なるもの	鮎、油揚げ、○牛乳	鶏肉、かまぼこ、焼き餃子、小魚、 ○牛乳	鶏肉、かまぼこ、焼き餃子、小魚、 ○牛乳	鶏肉、ツナフレーク、かまぼこ、油 揚げ	鶏肉、ウインナー、ハム、○ホイッ プクリーム
体の様子を見るもの	ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、 えのき、わかめ、青ネギ	ブロッコリー、ひじき、人参、コーン、 えのき、わかめ、青ネギ	きゅうり、ブロッコリー、もやし、 ほうれん草、人参、○バナナ	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、◎お 茶	玉ねぎ、いんげん、しいたけ、胡 瓜、わかめ、白菜、人参、青ネギ、 ◎お茶
調味料	味噌、醤油、酒、塩、胡椒、だし	味噌、醤油、酒、塩、胡椒、だし	ごまだれ、だし、中華だし	ケチャップ、とんかつソース、コン ソメ、胡椒、塩	ごま塩、醤油、みりん、だし、酢、 味噌
※1人1食あたり のエネルギー (1歳未満児)	641(540)kcal 24(19.5)g 21(17.8)g 2(1.6)g	641(540)kcal 24(19.5)g 21(17.8)g 2(1.6)g	398(386)kcal 15(12.9)g 12.3(13.3)g 3.9(3.3)g	477(375)kcal 22.1(15.1)g 15.9(11.8)g 2.9(2.1)g	491(483)kcal 22.7(19.3)g 13.6(15.5)g 3.5(3)g
29		30			
昼食	ご飯 肉じゃが 錦糸和え 清汁(そうめん)	チャーハン ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト	チャーハン ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト	チャーハン ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト	チャーハン ブロッコリーサラダ かぼちゃスープ ヨーグルト
10時(乳児)	星食べよ	あんぱんまんビスケット	あんぱんまんビスケット	あんぱんまんビスケット	あんぱんまんビスケット
3時	お茶 ★お餅ラスク	ミロ ★パームクレーン	ミロ ★パームクレーン	ミロ ★パームクレーン	ミロ ★パームクレーン
離れ方になるもの	米、じゃがいも、砂糖、油、そうめ ん、◎星食べよ、○餅、○マーガリ ン	米、油、ごま油、マヨネーズ、◎あ んぱんまんビスケット、○パー ムクレーン	米、油、ごま油、マヨネーズ、◎あ んぱんまんビスケット、○パー ムクレーン	米、油、ごま油、マヨネーズ、◎あ んぱんまんビスケット、○パー ムクレーン	米、油、ごま油、マヨネーズ、◎あ んぱんまんビスケット、○パー ムクレーン
血や肉や骨に なるもの	豚肉、錦糸卵、油揚げ	焼豚、卵、ツナフレーク、スライス チーズ、ヨーグルト、○牛乳	焼豚、卵、ツナフレーク、スライス チーズ、ヨーグルト、○牛乳	焼豚、卵、ツナフレーク、スライス チーズ、ヨーグルト、○牛乳	焼豚、卵、ツナフレーク、スライス チーズ、ヨーグルト、○牛乳
体の様子を見るもの	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリ ンピース、ほうれん草、青ネギ、 ◎お茶	玉ねぎ、青ネギ、ブロッコリー、か ぼちゃ、人参	玉ねぎ、青ネギ、ブロッコリー、か ぼちゃ、人参	玉ねぎ、青ネギ、ブロッコリー、か ぼちゃ、人参	玉ねぎ、青ネギ、ブロッコリー、か ぼちゃ、人参
調味料	醤油、みりん、だし	中華だし、胡椒、塩、○ミロ	中華だし、胡椒、塩、○ミロ	中華だし、胡椒、塩、○ミロ	中華だし、胡椒、塩、○ミロ
※1人1食あたり のエネルギー (1歳未満児)	551(501)kcal 23.7(20.4)g 13.1(13.5)g 1.6(1.6)g	727(657)kcal 24.3(20.4)g 27.5(23.7)g 3.3(2.6)g	727(657)kcal 24.3(20.4)g 27.5(23.7)g 3.3(2.6)g	727(657)kcal 24.3(20.4)g 27.5(23.7)g 3.3(2.6)g	727(657)kcal 24.3(20.4)g 27.5(23.7)g 3.3(2.6)g

敬老の日

秋分の日

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー
★手作りおやつ
※仕入れ材料の都合により
献立の内容を変更する場合
がありますのでご了承ください