

9月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
昼食		ご飯 サーモンフライ チンゲン菜のナムル 味噌汁(大根・大根菜・油揚げ) あんぱんまんせんべい	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉のバーベキューソース ほうれんそうとツナのサラダ コンソメスープ リンゴジュース ★ぶどうカルピスゼリー	ご飯 牛すき煮 白菜のしらす和え 漬汁(しめじ・油揚げ・わかめ) 果物(バナナ) アイスクリーム	和風ツナバスダ ポトフ みかん缶
10時(乳児)					ミニゼリー
3時					牛乳 ムーンライトクッキー
熱や力になるもの		米、油、ごま油、◎あんぱんまんせんべい、○ホワイトロリータ	ロールパン、砂糖、いりごま	米、砂糖、油	スパゲティ、じゃがいも、◎ミニゼリー、○ムーンライトクッキー
血や肉や骨になるもの		サーモンフライ、油揚げ、○牛乳	鶏肉、ツナフレック、牛乳、○ブドウカルピス	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	ツナフレック、ウインナー、○牛乳
体の調子を整えるもの		ブロッコリー、チンゲン菜、もやし、人参、大根、大根菜、青ねぎ	ブロッコリー、ほうれんそう、人参、コーン、◎りんごジュース	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、えのき、白菜、しめじ、わかめ、青ねぎ、◎バナナ	しめじ、青ねぎ、おろしにんにく、海苔、人参、玉ねぎ、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、トンカツソース、醤油、みりん、コンクリームスープの素、○セラチン	醤油、酒、だし	醤油、だし、追いがつつゆ、コンソメ
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児		573(435)kcal 51.3(14.9)g 17.4(13)g 2.9(2.2)g	562(519)kcal 16.9(24.2)g 9.4(7.3)g 3.8(3)g	508(457)kcal 19.3(16.4)g 16.4(14)g 1.5(1.2)g	455(402)kcal 18.6(15)g 15(12.8)g 3.1(2.4)g
7	8	9	10	11	
昼食	ご飯 カレイの煮つけ 小松菜のごま和え 味噌汁(玉ねぎ・人参・油揚げ)	えびピラフ 春雨のごまドレ和え 中華スープ プリン	きつねうどん 野菜かきあげ 青りんごゼリー	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 玉子スープ	ロールパン(一歳児は食パン) ポークチャップ ブロッコリーのツナマヨサラダ コンソメスープ
10時(乳児)	白い風船	ぼたぼた焼き	果物(バナナ)	あんぱんまんせんべい	あんぱんまんまんわりコーン
3時	牛乳 ハーベスト	お茶 ★フライドポテト	牛乳 クリームパン	牛乳 ★しらすトースト	お茶 ★ふりかけおにぎり
熱や力になるもの	米、砂糖、いりごま、◎白い風船、○ハーベスト	米、油、春雨、いりごま、◎ぼたぼた焼き、○シュートリングポテト	うどん、油、青りんごゼリー、○クリームパン	米、砂糖、油、春雨、ごま油、いりごま、◎あんぱんまんせんべい、○食パン、○マヨネーズ	ロールパン、マヨネーズ、じゃがいも、◎あんぱんまんまんわりコーン、○米
血や肉や骨になるもの	カレイ、油揚げ、○牛乳	えび、豆腐、プリン	油揚げ、かまぼこ、○牛乳	豚肉、おさかなソーシユレド、卵、豆腐、○牛乳、○しらす	豚肉、ツナフレック
体の調子を整えるもの	小松菜、もやし、玉ねぎ、人参、青ねぎ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、コーン、人参、キャベツ、小松菜、しめじ、青ねぎ、◎お茶	青ねぎ、野菜かき揚げ、◎バナナ	キャベツ、ピーマン、にんにく、きゅうり、人参、玉ねぎ、わかめ、青ねぎ、○パセリ	玉ねぎ、人参、トマト缶、ブロッコリー、コーン、パセリ、◎お茶
調味料	醤油、みりん、味噌、だし	コンソメ、胡椒、ごまドレッシング、中華だし、○塩	醤油、みりん、だし	赤だし、醤油、みりん、酒、酢、中華だし	コンソメ、醤油、砂糖、塩、胡椒、○ふりかけ
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	479(402)kcal 20(14.3)g 12.4(11.2)g 1.8(1.3)g	498(540)kcal 12.2(12.4)g 9.6(10.3)g 2.4(2.6)g	524(469)kcal 16.9(13.9)g 17.9(15.8)g 2.2(1.8)g	657(579)kcal 27.3(23)g 22.2(20)g 3.2(2.7)g	458(385)kcal 21.4(17.1)g 11.3(10)g 3.7(2.9)g
14	15	16	17	18	
昼食	ご飯 白身魚の味噌だれがけ 切干大根の煮つけ 漬汁(えのき・おくら・わかめ)	ロールパン(一歳児は食パン) チキンカツ 花野菜サラダ カレースープ	牛丼 白菜と油揚げの和え物 味噌汁(豆腐・わかめ・しめじ)	冷やし中華 えびしゅうまい ヨーグルト	★誕生日メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー マカロニサラダ コンソメスープ ミニゼリー
10時(乳児)	おにぎりせんべい	たべっこ動物	星食べよ	ビスコ	白い風船
3時	お茶 サッポロポテト	お茶 ★いそおにぎり	★フルーツポンチ	牛乳 ★ビザトースト ★5歳・ミルクまんじゅう	リンゴジュース ケーキ
熱や力になるもの	米、砂糖、◎おにぎりせんべい、○サッポロポテト	ロールパン、油、マヨネーズ、じゃがいも、◎たべっこ動物、○米、○天かす	米、砂糖、◎星食べよ	ラーメン、マヨネーズ、◎ビスコ、○食パン、★5歳・ミルクまんじゅう	米、砂糖、片栗粉、小麦粉、油、マカロニ、マヨネーズ、じゃがいも、ミニゼリー、◎白い風船、○ケーキ
血や肉や骨になるもの	たら、油揚げ	チキンカツ、ベーコン	牛肉、油揚げ、かつおぶし、豆腐	おさかなソーシユレド、豚肉、卵、えびしゅうまい、ヨーグルト、○牛乳、ウインナー、○チーズ	鶏肉、ウインナー、○ホイップクリーム
体の調子を整えるもの	青ねぎ、切干大根、人参、えのき、オクラ、わかめ、◎お茶	ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、パセリ、◎お茶、○青のり	玉ねぎ、青ねぎ、白菜、人参、わかめ、しめじ、○バナナ、○みかん缶、◎もも缶	きゅうり、ブロッコリー、○コーン、ピーマン	生薑、ブロッコリー、キャベツ、人参、パセリ、○りんごジュース
調味料	醤油、みりん、味噌、酒、だし、塩	トンカツソース、ケチャップ、カレー粉、コンソメ、○だし、○醤油	醤油、みりん、だし、味噌	中華つゆ、だし、○ケチャップ	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	364(307)kcal 16.4(11.4)g 8(8.1)g 1.7(1.5)g	490(432)kcal 19.9(14.1)g 13.1(13.2)g 2.6(2)g	558(432)kcal 20.4(16.7)g 15.2(14)g 1.5(1.4)g	707(609)kcal 25(21.3)g 22.4(21.3)g 3.1(2.9)g	608(517)kcal 21.1(17.1)g 14.9(13.3)g 1.3(1.1)g
21	22	23	24	25	
昼食				ご飯 鮭の味噌マヨ焼き ひじきの煮物 漬汁(えのき・豚・わかめ) たべっこ動物 お茶 源氏パイ	★お月見カレーライス ツナサラダ プリン
10時(乳児)				あんぱんまんまんわりコーン	
3時				ヤクルト ラスク(食パン)	
熱や力になるもの				米、じゃがいも、油、マヨネーズ、◎あんぱんまんまんわりコーン、◎食パン、○オリーブオイル、○砂糖	
血や肉や骨になるもの				鮭、油揚げ	星型ハンバーグ、ツナフレック、プリン、○ヤクルト
体の調子を整えるもの				ひじき、人参、コーン、えのき、わかめ、◎お茶	人参、玉ねぎ、ブロッコリー
調味料				味噌、醤油、酒、だし	カレーフレーク
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児				518(521)kcal 19.2(14.3)g 17.8(20.3)g 2.3(2.1)g	686(623)kcal 18.1(16.1)g 22.4(21.6)g 1.9(1.7)g
28	29	30			
昼食	ご飯 鶏高野煮 しらす和え 味噌汁(ふ・わかめ・油揚げ)	ご飯 和風かに玉 わかめスープ パイナップル	ご飯 肉じゃが 鶏糸和え 漬汁(そうめん) オレングジュース ★りんごヨーグルト		
10時(乳児)	ミニゼリー	ヨーロ			
3時	★ブルーチェ	牛乳 あんドーナツ			
熱や力になるもの	米、砂糖、だし、いりごま、ごま油、ふ、◎ミニゼリー、○ブルーチェの素	米、片栗粉、油、いりごま、◎ポーロ、○あんドーナツ	米、じゃがいも、砂糖、油、そうめん		
血や肉や骨になるもの	鶏肉、高野豆腐、しらす、油揚げ、○牛乳	卵、かにかま、○牛乳	豚肉、卵、油揚げ、青ねぎ、○ヨーグルト		
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、いんげん、しいたけ、人参、小松菜、のり、わかめ、青ねぎ	えのき、青ねぎ、わかめ、白ねぎ、パイナップル缶	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース、ほうれんそう、◎オレングジュース、○りんご		
調味料	醤油、みりん、だし、味噌	鶏がら、醤油、みりん、中華だし	醤油、みりん、だし		
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満児	450(389)kcal 20.7(16.9)g 11.3(9.4)g 2(1.6)g	595(471)kcal 17(13)g 17.2(12.5)g 2.6(1.9)g	480(462)kcal 17.5(15.5)g 9.2(7.6)g 2.1(1.7)g		

(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。