

9 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			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			たんぱく質 (g)		
							食塩相当 (g)		
				0～2歳	3～5歳				
1 金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き かぼちゃサラダ みそ汁 果物 (バナナ)	油揚げ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 みりん マネズ	かぼちゃ キャベツ きゅうりにんじん ねぎ パナ	チーズ	せんべい ヤクルト	491 14.9 3.1	580 17.1 3.7	
2 土	パン ジュース		パン ジュース						
4 月	ロールパン 白身魚フライ 付 (ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ ゼリー	特 ウィナー	ロールパン じゃがいも サラダ油 ゼリー	キャベツ たまねぎ スイトコーン にんじん ブロッコリー	のむヨーグルト	☆そぼろおにぎり お茶	523 20.0 1.8	598 21.9 2.2	
5 火	炊き込みご飯 鯖の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 チーズ	油揚げ 塩さば 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ごま サラダ油 みりん	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ほしひじき いんげん豆	白い風船	☆さつまいもケーキ 牛乳	545 20.4 1.8	665 25.4 2.2	
6 水	冷うどん かぼちゃひき肉フライ 付 (ブロッコリー) 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 鰻 錦糸たまご かぼちゃひき肉フライ	うどん 上白糖 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー みかん缶	チーズ	☆スイート ブルー風パン 牛乳	659 18.6 3.9	808 22.3 4.9	
7 木	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 小松菜のツナ和え みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナ肉 鶏肉 卵	米 春雨 上白糖 みりん マネズ	こまつな 大根 にんじん ねぎ	果物 (バナナ)	クッキー ミルクココア	616 30.7 1.8	736 37.9 2.3	
8 金	鶏マヨ丼 粉ふき芋 みそ汁 果物 (バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉錦糸たまご	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 サラダ油 みりん マネズ	ねぎ パナ 青のり わかめ 焼きのり	牛乳	せんべい ヤクルト	493 19.3 1.6	536 20.7 1.9	
9 土	パン ジュース		パン ジュース						
11 月	麦ごはん 豚の生姜焼き コールスローサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 豚肉 チーズ	押麦 米 上白糖 マネズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ スイトコーン にんじん ねぎ わかめ	ジュース	☆フルーツゼリー	388 15.8 1.2	431 19.2 1.5	
12 火	冷麺 チキンカツ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 鰻 錦糸たまご チンカツ	中華めん 上白糖 ごま油 サラダ油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし パナ	のむヨーグルト	☆ぶどうババロア	892 22.3 1.9	1028 23.8 2.3	
13 水	ロールパン かぼちゃシチュー 春雨サラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 鰻 肉 脱脂粉乳	ロールパン 春雨 上白糖 サラダ油 ゼリー クリームシチュー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	牛乳	☆コーンと枝豆の おにぎり お茶	497 19.1 2.3	586 21.6 3.0	
14 木	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付 (ブロッコリー) みそ汁 果物 (パイナップル) 小魚	木綿豆腐 白身魚	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 サラダ油	たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー パイナップル缶	ハイハイ	パイ 野菜ジュース	459 12.6 1.3	558 15.6 1.5	
15 金	焼肉丼 もやし中華サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 豚肉 鰻	米 上白糖 白ごま 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 もやし わかめ	チーズ	クッキー ヤクルト	397 13.7 1.0	463 15.7 1.1	
16 土	パン ジュース		パン ジュース						
18 月	敬老の日								
19 火	さつまいもごはん とんかつ ほうれん草のゴマ和え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ チーズ	米 さつまいも 上白糖 白ごま サラダ油	にんじん ねぎ ほうれん草 わかめ トマトケチャップ	野菜ハイハイ	☆フルーツ ヨーグルト	409 10.1 2.1	492 11.9 2.5	
20 水	ごはん 赤魚の煮つけ じゃがいもとピーマンの甘辛炒め 具だくさんみそ汁 チーズ	油揚げ 赤魚 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 みりん	キャベツ ごぼう しょうが大根 にんじん ねぎ ビーマン	マンナボーロ	☆かぼちゃ ドーナツ 牛乳	501 17.7 2.3	606 22.0 2.9	
21 木	黒糖ロール ミートグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ ゼリー	ハム 合挽ミンチ チーズ	マカロニ 黒糖ロール じゃがいも ゼリー ゴマドレ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー トマトケチャップ	ジュース	☆ねぎじゃこの おにぎり お茶	482 17.0 2.9	551 20.8 3.7	
22 金	ツナ和风スパゲティ ゆで野菜サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ツナ肉 ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも 卵 サラダ油 パセリ みりん ゴマドレ	たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー ふなしめじ 焼きのり	チーズ	せんべい ヤクルト	395 13.2 0.6	475 15.6 0.8	
23 土	秋分の日								
25 月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 ハム 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マネズ かつおふりかけ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ	果物 (バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	736 23.4 1.6	885 28.8 1.9	
26 火	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し ベーコン ウィナー チーズ	ロールパン じゃがいも	キャベツ こまつな たまねぎ スイトコーン パセリ パナ トマトケチャップ	ジュース	☆わかめおにぎり お茶	546 17.5 2.8	660 22.7 2.8	
27 水	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 チーズ	木綿豆腐 鯖 ツナ肉 豚肉 チーズ	米 里芋 片栗粉 上白糖 サラダ油 マネズ	こんにゃく きゅうり ごぼう しょうが 大根 切干大根 にんじん ねぎ	マンナウエハース	☆バナナスコーン 牛乳	633 22.1 2.0	725 26.9 2.4	
28 木	根菜和風カレーライス (雑穀) スパサラ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	米 サラダ 雑穀 じゃがいも サラダ油 マネズ パーメント ガー	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん れんこん	のむヨーグルト	クリーム ビスケット ミルクココア	652 22.0 1.7	709 22.8 2.0	
29 金	月見うどん さつまいも天ぷら 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かまぼこ 鶏肉 卵	うどん 天ぷら粉 さつまいも サラダ油 みりん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ	チーズ	パイ ヤクルト	434 14.7 1.6	509 16.9 1.9	
30 土	パン ジュース		パン ジュース						

(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です。)