

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人1日(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	月	そうめん コロッケ 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 錦糸たまご コロッケ	そうめん サラダ油 みりん ゼリー	きゅうり にんじん ブロッコリー	飲むヨーグルト	クッキー 牛乳	414 12.0 1.7	431 11.0 1.9
2	火	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 果物 (バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し サラダ油 鶏肉 錦糸たまご	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん マネー	きゅうり たまねぎ ねぎ バナナ わかめ 焼きのり	マンナウエハース	せんべい 野菜ジュース	448 14.9 1.4	494 17.8 1.6
3	水	ごはん カレー肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し サラダ油 豚肉	米 じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マネー	しらたき グリンピース 大根 たまねぎ にんじん ねぎ はくさい わかめ	果物 (バナナ)	☆フルーチェ	389 11.1 1.0	452 13.4 1.3
4	木	ロールパン 煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ ヨーグルト	木綿豆腐 合挽ミンチ 卵 牛乳 ヨーグルト	ロールパン パン粉 じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ ぶなしめじ トマトチャップ	牛乳	☆たぬきおにぎり お茶	536 21.1 2.7	635 24.0 3.4
5	金	ごはん 鶏肉の甘酢焼き ごぼうサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん マネー ゴマドレ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	ジュース	パイ ヤクルト	472 13.7 1.4	526 16.4 1.7
6	土	パン ジュース		パン ジュース					
8	月	炊き込みご飯 かぼちゃひき肉フライ 付 (ブロッコリー) みそ汁 果物 (バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 かぼちゃひき肉フライ	米 みりん	キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ ほしひじき いんげん	野菜ジュース	☆スキムミルク ココアプリン	378 12.1 0.5	450 14.1 0.7
9	火	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 和風マカロニサラダ みそ汁 果物 (パイナップル)	かつお節 鯖 サラダ油 卵	マカロニ 米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん マネー	こまつな たまねぎ ねぎ ほうれんそう バイナップル缶	果物 (バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	539 17.5 2.2	639 21.5 2.7
10	水	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 小魚	いわし煮干し 白身魚フライ ウィナー	ロールパン じゃがいも サラダ油	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー	ジュース	☆ふりかけご飯 (非常食) お茶	370 15.1 1.4	440 19.3 1.9
11	木	ツナの和風スパゲティ さつまいもサラダ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し サラダ油	スパゲティ さつまいも 卵 サラダ油 バター みりん ゴマドレ	いんげん たまねぎ にんじん にんにく みかん缶 ぶなしめじ 焼きのり	飲むヨーグルト	☆カルピスゼリー	368 12.6 0.6	383 12.0 0.6
12	金	焼肉丼 春雨サラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 豚肉ハム	米 春雨 上白糖 ごま ごま油 サラダ油 みりん マネー	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく わかめ	牛乳	せんべい ヤクルト	417 12.8 0.9	442 12.5 1.0
13	土	パン ジュース		パン ジュース					
15	月	敬老の日							
16	火	冷うどん はんぺんのチーズフライ 付 (ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 はんぺん ハム 卵 錦糸たまご チーズ	薄力粉 うどん パン粉 上白糖 サラダ油 みりん ゼリー	きゅうり にんじん ブロッコリー	果物 (バナナ)	☆かぼちゃ ケーキ 牛乳	643 18.3 4.0	794 24.6 5.3
17	水	マーボー丼 ほうれん草ともやしのナムル 卵スープ 果物 (バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 サラダ油	グリンピース しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし バナナ わかめ トマトチャップ	菓子 (野菜ハイハイイン)	☆メーブルバター サンド 牛乳	445 15.4 1.3	536 19.0 1.5
18	木	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーとたまごのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 豚肉 ハム 卵	米 上白糖 ごま マネー	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ トマトチャップ	アップルジュース	クッキー 飲むヨーグルト	471 21.1 0.8	537 25.9 1.0
19	金	麦ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの和風ポテサラ みそ汁 果物 (ミカン缶)	油揚げ 鮭 チーズ	押麦 米 じゃがいも 上白糖 みりん マネー	きゅうり 大根 ねぎ バセリ みかん缶 ほしひじき わかめ	のむヨーグルト	パイ ヤクルト	579 19.2 0.9	611 17.6 1.0
20	土	パン ジュース		パン ジュース					
22	月	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ レースープ 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マカロニ バター ゴマドレ	たまねぎ スイートコーン にんじん バセリ ブロッコリー レタス	野菜ジュース	☆五目ご飯 (非常食) お茶	368 17.2 2.0	469 21.5 2.6
23	火	秋分の日							
24	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 サラダ油 片栗粉 上白糖 サラダ油 みりん ゼリー マネー	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ わかめ	果物 (バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	745 23.3 1.4	897 28.7 1.4
25	木	チキンライス ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも バター マネー	グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん バセリ トマトチャップ	グレープジュース	☆スイートブール 風パン 牛乳	597 16.3 1.8	693 19.9 2.2
26	金	冷麺 シュウマイ 付 (ブロッコリー) 果物 (パイナップル) 小魚	いわし煮干し ハム 卵 しゅうまい	中華めん 上白糖 ごま油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし バイナップル缶	牛乳	クリームビスケット ヤクルト	503 18.6 1.9	550 19.8 2.3
27	土	パン ジュース		パン ジュース					
29	月	ポークカレー マカロニサラダ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	マカロニ 米 八穀米 じゃがいも サラダ油 マネー バイモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	菓子 (白い風船)	☆クリームチーズ 饅頭 牛乳	574 15.2 1.5	701 18.9 1.8
30	火	さつまいもごはん とんかつ ブロッコリーのごまあえ みそ汁 小魚	いわし煮干し	米 さつまいも 上白糖 ごま サラダ油	こまつな 大根 にんじん ねぎ ブロッコリー トマトチャップ	アップルジュース	☆フルーツゼリー	396 8.0 1.8	436 9.0 2.3

(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☆印は手作りです。)