

令和5年9月献立表

日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの		体の調子を 整えるもの
1	15/29 金	①わかめご飯(備蓄米) ②中華スープ(豆腐・にら) ③回鍋肉 ④-1きゅうりのおかか和え④-2トマト ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②-1フルーチェ ②-2クラッカー ②-3お月見おやつ(29日)	米 ごま油 油 クラッカー ごま	豚肉 味噌 花かつお しらす 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン にら きゅうり もやし トマト わかめ	696kcal 18.6g 28.7g
2	16 土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(わかめ・長ねぎ) ④じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②昆布おにぎり	スパゲティ 米 ごま じゃが芋 油	ツナ ハム	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 パセリ粉 昆布 いんげん わかめ 長ねぎ	515kcal 17.2g 9.8g
4	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ	米 油 バター ホットケーキミックス エッグケア ごま油 クラッカー	鯖 味噌 卵	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン	580kcal 21.1g 21.2g
5	19 火	①冷やしきつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②カレーピラフ	米 うどん 油 片栗粉 バター じゃが芋 ビスケット	油揚げ かまぼこ 豚挽肉 厚揚げ 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン	691kcal 21.6g 25.7g
6	20 水	①トマトカレー ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②-1マーブル蒸しパン ②-2クラッカー	米 じゃが芋 油 ごま油 春雨 マンナ ホットケーキミックス	豚挽肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 トマト コーン キャベツ もやし あさつき きゅうり	605kcal 19.2g 19.2g
7	21 木	①ツナサンド ②スープ(白菜・わかめ) ④ラタトゥイユ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②舞茸ご飯おにぎり 7日とらクッキング (手巻き寿司)	食パン 米 エッグケア	ウインナー 油揚げ 牛乳 ヨーグルト ツナ	白菜 わかめ キャベツ あさつき 茄子 パセリ粉 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸	636kcal 22.0g 21.9g
8	22 金	①豚丼 ②味噌汁(大根・油揚げ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②きなこクッキー	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま クラッカー	豚肉 油揚げ バター 味噌 牛乳 きなこ	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ 大根 のり	615kcal 26kcal 19.6g
9	30 土	①もやしラーメン ④里芋の海苔あえ ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	中華めん 米 もち米 ごま油	豚肉 鶏肉	人参 白菜 椎茸 長ねぎ もやし のり にら 里芋 しらたき たけのこ あさつき	508kcal 17.7g 13.9g
11	25 月	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鮭の胡麻みそ焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 11日②-1じゃこトースト 25日②-2さつま芋クロワッサン (さつま芋クロワッサン)	米 油 さつま芋 ごま エッグケア 食パン クラッカー クロワッサン	鮭 チーズ 油揚げ 牛乳 味噌 しらす	チンゲン菜 玉ねぎ 切干大根 人参 椎茸 いんげん	630kcal 22.3g 22.1g
12	火	①親子丼 ②中華スープ(春雨・人参) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②焼きそば 12日①らいたんクッキング (焼きそば)	米 春雨 油 ごま油 ごま エッグケア 中華麺 ビスケット	鶏肉 卵 豚挽肉 牛乳	絹さや 玉ねぎ 人参 胡瓜 レタス キャベツ のり ひじき	655kcal 22.2g 24.9g
13	27 水	①ご飯②みそ汁(なめこ・チンゲン菜) ③鶏肉のカレー焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②野菜のおやき	米 油 バター じゃがいも 小麦粉 マンナ エッグケア	鶏肉 牛乳 卵 チーズ ツナ 味噌	なめこ チンゲン菜 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら	630kcal 23.5g 23.0g
14	28 木	①クロワッサン ③クリームシチュー ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②山菜おこわ	クロワッサン じゃが芋 ごま油 米 もち米 油 エッグケア	豚肉 ホワイトソース缶 牛乳 ヨーグルト ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 山菜 こんにゃく	568kcal 19.4g 26.7g

お誕生会

26	火	①栗ごはん②清汁(花魁・三つ葉) ③胡麻から揚げ ④-1炊き合わせ ④-2ほうれん草お浸し④-3卵焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米 小麦粉 クラッカー ごま 片栗粉 さつま芋 油 ケーキ 麩 バター	鶏肉 卵 ホイップ バター	ほうれん草・もやし 人参 いんげん みつば 栗	634kcal 22.9g 18.1g
----	---	--	--------	--	---	---------------------	----------------------------------	---------------------------

★ 材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

クッキング・・・7日とら(手巻き寿司)

食育・・・25日さつま芋ワッサン作り(ねこ・とら・らいおん)

12日らいおん(焼きそば)

令和5年9月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
1	15/29 金	①スパゲティナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ②清汁(キャベツ・人参) ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油 じゃが芋	ウインナー ツナ	玉ねぎ・人参 ピーマン・しめじ キャベツ・コーン 胡瓜	510kcal 23.8g 8.1g
2	16 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・長ネギ) ③厚揚げのそぼろ炒め ④かぶのナムル風⑤フルーツ	米 ごま油 油 じゃが芋	厚揚げ 味噌 豚挽き肉	長ねぎ・玉ねぎ いんげん・人参 かぶ	461kcal 14.7g 15.9g
4	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③豚肉の煮物 ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋 ごま 油	豚肉	人参・大根 玉ねぎ・いんげん チンゲン菜	460kcal 17.7g 6.2g
5	19 火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま 油 ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人参	423kcal 16.2g 10.0g
6	20 水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①チャンポンにゆめん ④さつまいものそぼろあんかけ ⑤フルーツ	そうめん 油 さつま芋 米 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 鶏ひき肉	人参 にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	495kcal 16.4g 8.1g
7	21 木	①粉ふきいも ②麦茶	①ごましおごはん ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④南瓜の煮つけ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋 ごま	高野豆腐 味噌 豚肉	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参・白菜・玉ねぎ	402kcal 15.2g 7.8g
8	22 金	①ホットケーキ(ジャム) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(なめこ・わかめ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米・油 ホットケーキミックス 片栗粉	厚揚げ 豚肉 味噌	わかめ・なめこ 玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース キャベツ	405kcal 12.7g 9.2g
9	30 土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(白菜・わかめ) ③ほうれん草のナムル ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉	干椎茸・みつば 長ねぎ・ほうれん草 白菜・わかめ 人参	520kcal 17.0g 17.8g
11	25 月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③大根と豚肉の煮物 ④あけぼのポテト ⑤フルーツ	米 麩 じゃが芋 油 ごま エッグケア	豚肉 味噌	大根・ねぎ 白菜 あさつき ゆかり	423kcal 16.2g 10.0g
12	火	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ③肉団子のキャベツ煮 ④小松菜の炒め物⑤フルーツ	米 パン粉 ごま 片栗粉 油 ごま油	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜 もやし・長ねぎ わかめ	504kcal 15.3g 11.1g
13	27 水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭のみそ焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米 そうめん	鮭・味噌 かつおぶし	みつば 胡瓜・人参 もやし 菜めし	434kcal 18.5g 5.0g
14	28 木	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(板麩・長ネギ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・油・ごま油 麩 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・もやし レモン	484kcal 17.9g 13.1g

26	☆ 火	①ふかし芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(かぶ・かぶ菜) ③鯖の照り焼き ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 油 ごま油 じゃが芋 さつま芋	鯖 味噌	玉葱・人参 かぶ かぶ菜 ピーマン	405kcal 15.8g 6.9g
----	-----	--------------	---	----------------------------	---------	----------------------------	--------------------------