

令和6年9月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		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	朝おやつ	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	
2	30	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カレーピラフ(備蓄)	米 油 クラッカー エッグケア ごま油 牛乳	小松菜 もやし キャベツ 人參 わかめ 玉ねぎ ピーマン	580kcal 21.1g 21.2g	
3	17	火	①トマトカレー(※とらクッキング・手巻き) ②スープ(もやし・コーン・万能ねぎ) ④チンゲン菜のサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②-1フルーチェ ②-2クラッカー	米 ジャが芋 油 ごま油 春雨 クラッカー ビスケット	豚挽肉 牛乳 玉ねぎ 人參 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	
4	18	水	①ツナサンド ②スープ(白菜・万能ねぎ・わかめ) ④ラタトゥイユ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②舞茸ごはん	食パン クラッカー エッグケア 米 マンナ	ツナ ウインナー 油揚げ 牛乳 キャベツ パセリ粉 白菜 わかめ 万能ねぎ 茄子 玉ねぎ 人參 舞茸 パプリカ トマト 南瓜	509kcal 17.9g 17.0g	
5	19	木	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ヨーグルト	①牛乳 ②マドレーヌ	うどん 油 片栗粉 バター じゃが芋 ホットケーキミックス	油揚げ かまぼこ 豚挽肉 卵 厚揚げ 牛乳 ヨーグルト	691kcal 21.6g 25.7g	
6		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 小麦粉 油 バター ごま クラッカー	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 きなこ	615kcal 26kcal 19.6g	
7	21	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 人參 白菜 椎茸 長ねぎ もやし のり にら 里芋 しらたき だけのこ あさつき	508kcal 17.7g 13.9g	
9		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 ②じゃこトースト	米 油 さつまいも ごま エッグケア 食パン クラッカー	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 長ねぎ 人參 椎茸 いんげん	630kcal 22.3g 22.1g
10	24	火	①親子丼 ②中華スープ(春雨・人參) 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	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	玉ねぎ 人參 胡瓜 レタス キャベツ あおさ ひじき	655kcal 22.2g 24.9g
11	25	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小松菜のバターソテー ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②野菜のおやき	米 油 小麦粉 マンナ バター	味噌 鶏肉 卵 ツナ チーズ 牛乳	チンゲン菜 なめこ 玉ねぎ 小松菜 コーン もやし にら	630kcal 23.5g 23.0g
12	26	木	①ロールパン(※26日ねこクッキング・ホットドッグ) 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	ロールパン じゃが芋 油 エッグケア 米 ごま油	豚肉 ホワイトソース ツナ 牛乳 ヨーグルト	人參 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 山菜ミックス しらたき	568kcal 19.4g 26.7g
13	27	金	①ご飯②中華スープ(豆腐・にら) ③回鍋肉 ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ (13日らいおんクッキング クラッカー カステラ)	米 油 ごま油 すりごま バター ホットケーキミックス クラッカー	豚肉 味噌 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ 人參 キャベツ ピーマン もやし コーン わかめ にら ポッカレモン	696kcal 18.6g 28.7g
14	28	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 じゃが芋 油	ツナ ハム 人參 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	

お誕生会

20	金	①ベーコンピラフ②コーンスープ ③胡麻から揚げ ④-1マカロニサラダ④-2トマト ⑥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 油 片栗粉 ココロ 119- エッグケア 小麦粉 ケーキ クラッカー	ベーコン 鶏肉 卵 ホイップ	玉ねぎ 人參 グリーンピース 胡瓜 キャベツ トマト コーン	634kcal 22.9g 18.1g
----	---	---	--------	--	---	----------------------	---	---------------------------

今月のクッキング ★3日とら(手巻き寿司)

★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。

★13日らいおん(カステラ)

2日・備蓄

★26日ねこ(ホットドッグ)

令和6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	体の調子を整えるもの		
2	30	月	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・人參) ③豚肉の煮物 ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつまいも ごま 油 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 人參・大根 玉ねぎ・いんげん チンゲン菜	460kcal 17.7g 6.2g	
3	17	火	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 さつまいも 米 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 鶏ひき肉 人參 にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	495kcal 16.4g 8.1g	
4	18	水	①粉ふきいも ②麦茶	①ごましおはん 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 人參・白菜・玉ねぎ	402kcal 15.2g 7.8g	
5	19	木	①おにぎり(ゆかり) 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	鶏肉 味噌 キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人參 ゆかり	423kcal 16.2g 10.0g	
6		金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②すまし汁(麩・わかめ) ③カレイの味噌焼き ④キャベツのお浸し ⑤フルーツ	米 ごま	麩 カレイ 味噌 わかめ キャベツ 人參	405kcal 12.7g 9.2g	
7	21	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 人參	520kcal 17.0g 17.8g	
9		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	
10	24	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	豚肉 味噌 玉ねぎ・人參 キャベツ・小松菜 もやし・長ねぎ わかめ	504kcal 15.3g 11.1g	
11	25	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鮭の照り焼き ④胡瓜のごま和え ⑤フルーツ	米 そうめん ごま	鮭 胡瓜・人參 もやし 菜めし	434kcal 18.5g 5.0g	
12	26	木	①ホットケーキ 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 かつおぶし 長ねぎ・玉ねぎ 人參・ピーマン 白菜・もやし	484kcal 17.9g 13.1g	
13	27	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・人參) 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・人參 ピーマン・しめじ キャベツ・コーン 胡瓜	510kcal 23.8g 8.1g	
14	28	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⑤フルーツ	米 ごま油 油 じゃが芋	厚揚げ 味噌 豚肉 長ねぎ・玉ねぎ いんげん・人參 かぶ	461kcal 14.7g 15.9g	

20	☆	金	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 さつまいも	鯖 味噌 玉葱・人參 かぶ かぶ菜 ピーマン	405kcal 15.8g 6.9g
----	---	---	--------------	---	-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------