

令和元年9月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 エネルギーKcal たんぱく質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
3	17	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんマーガリンサンド	米・ごま油 食パン・マーガリン 油・春雨 片栗粉	豚肉 きゅうり・玉ねぎ・えのき 人参・ピーマン わかめ・たけのこ あさつき・キャベツ	681kcal 24.0g 18.6g
4		水	①ご飯②みそ汁(鮭・ほうれん草) ③さんまの蒲焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリタン	米 スパゲティ 味噌 油揚げ 油	ウインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	780kcal 29.5g 24.4g
5	19	木	①ロールパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいたけご飯	米 ロールパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	630kcal 21.8g 17.1g
6	20	金	①栗ごはん ②みそ汁(油揚げ・大根) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ蒸しパン	米 油 しらたき ホットケーキミックス	大豆・豚肉 油揚げ 牛乳	441kcal 18.7g 13.3g
7	21	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	525kcal 17.0g 11.4g
9	30	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セザミトースト	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 みそ	609kcal 24.7g 17.9g
10	24	火	①ごはん②清汁(大根・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば	米 ごま油・ごま 油 中華麺	鮭 豚ひき肉 牛乳 みそ	520kcal 22.7g 12.6g
11	25	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピーチケーキ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・バター ごま	豚肉・牛乳 卵 みそ	611kcal 24.1g 15.5g
12	26	木	①ひき肉カレー ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉クッキー	じゃが芋 ホットケーキミックス 小麦粉・バター アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト ツナ	664kcal 19.7g 26.9g
14	28	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳・厚揚げ 油 鶏ひき肉	616kcal 27.0g 19.6g

お月見									
13		金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②お月見団子 ※乳児はきなこおはぎ	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵・あずき	長ねぎ・椎茸 人参・玉ねぎ・青海苔 わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	540kcal 19.2g 9.7g

防疫の日									
2		月	①ご飯(非常食) ②けんちん汁(非常食) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②セザミトースト	米・食パン パン粉 ごま・マーガリン マカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g

日本の郷土料理									
27		金	楽しみにしてください	①牛乳	②ぶどうジュース				0kcal 0.0g 0.0g

お誕生日会									
18		水	①エビピラフ②スープ(キャベツ・人参) ③ハンバーグ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード	米・バター・油 じゃが芋・パン粉 アレルギー用マヨネーズ 片栗粉	豚ひき肉・牛乳 ホイップクリーム プリンの素 えび・卵	キャベツ・人参・おかん庄 きゅうり・コーン トマト・フルベール・青海苔 玉葱・ピーマン・りんご	513kcal 19.9g 16.5g

9/2 4.5 オレストロンブロン、ツナサラダのドレッシング、秋、和風、ごまマヨの中華器、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。 城山保育園上石原

令和元年9月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 エネルギーKcal たんぱく質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		月	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・いんげん) 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 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	わかめ・いんげん 玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	465kcal 15.0g 11.3g
3	17	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(大根・長葱) ③小松菜のサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 片栗粉	豚ひき肉 味噌	人参・もやし 大根・玉葱 小松菜・長ねぎ グリーンピース	533kcal 21.0g 14.7g
4		水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(鮭・みつば) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米 油 麩	味噌 かつおぶし 鶏肉	長ねぎ・人参 みつば きゅうり わかめ・のり	485kcal 16.9g 11.5g
5	19	木	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(椎茸・きぬさや) ③さわらの照り焼き ④いんげんのごま和え ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら	いんげん 椎茸 絹さや 人参	426kcal 16.4g 7.4g
6	20	金	①おにぎり(鮭) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(長ねぎ・みつば) ③ほうれん草のナムル ④フルーツ	米・片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉	人参・もやし みつば・ゆかり ほうれん草・わかめ 長ねぎ・キャベツ	469kcal 16.7g 10.3g
7	21	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ごはん②清汁(鮭・みつば) ③鮭の照り焼き ④きゅうりのおかか和え ⑤フルーツ	米・油・ごま油 じゃが芋 麩	鮭 かつおぶし	人参・キャベツ みつば	434kcal 17.0g 11.2g
9	30	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・人参) ③鮭のケチャップ焼き ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつま芋 ごま 油	鮭 味噌	人参 わかめ チンゲン菜 パセリ	468kcal 17.1g 7.6g
10	24	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(鮭・長ネギ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油 麩 ごま ホットケーキ	豚肉 味噌	長ねぎ キャベツ 人参 大根・あさつき	516kcal 13.7g 19.5g
11	25	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ③鶏肉の鍋照り ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌	長葱・わかめ 小松菜 人参 ゆかり	445kcal 16.4g 6.8g
12	26	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ごはん ②清汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③さわらのみそ焼き ④南瓜の煮つけ⑤フルーツ	米	さわら 味噌	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜・人参 菜めし	486kcal 16.4g 8.1g
13	27	金	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の葱醤油焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・ごま油	鶏肉 味噌 かつおぶし	キャベツ 大根・胡瓜・長ねぎ 人参・玉ねぎ・練り梅 もやし	507kcal 19.1g 5.9g
14	28	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(鮭・長ねぎ) ③鶏肉のキャベツ炒め ④もやしナムル ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油 麩	鶏肉 みそ	長ねぎ・玉葱 人参 キャベツ もやし	453kcal 14.9g 13.7g

18	☆	水	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①豚丼 ②みそ汁(大根・みつば) ③アスパラサラダ ④フルーツ	米 油 しらたき	豚肉 味噌	人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ・レタス のり・アスパラ 大根	502kcal 20.4g 8.0g
----	---	---	-------------------	--	----------------	----------	---	--------------------------

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。 城山保育園上石原