

令和2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g 脂肪g	
		献立名	おやつ	おやつ	鶏や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの		
12	26	土	①みそラーメン ③じゃが芋の炒め物 ⑤フルーツ	クラッカー	じゃこチャーハン 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 油・米	豚肉・牛乳 じゃこ ベーコン みそ	キャベツ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 いんげん・玉ねぎ	588kcal 21.0g 15.9g
14	28	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜和え物 ⑤フルーツ	牛乳	ブルーベリーマフィン 牛乳	米 ホットケーキミックス ブルーベリージャム 油・ごま油	牛乳 鯖 卵 みそ	キャベツ・わかめ 長ねぎ・小松菜 もやし・人参	517kcal 21.9g 13.2g
1	15/29	火	①ごはん ②みそ汁(南瓜・玉葱) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	牛乳	ツナスバグティ 牛乳	片栗粉 米・バター スバグティ・パン粉 ごま油・油	牛乳 豚ひき肉 ツナ みそ	かぼちゃ・玉ねぎ 大根・もやし にら・人参 しそ・キャベツ	607kcal 19.5g 22.0g
2	30	水	①チキンカレー ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	ビスケット	きなこ揚げパン 牛乳	米・ロールパン じゃが芋 油・ごま ごま油	鶏肉 きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参 グリーンピース・キャベツ コーン・もやし チンゲン菜	673kcal 21.1g 21.7g
3	17	木	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	牛乳	南瓜クッキー 牛乳	米・ごま油 油・ごま 片栗粉・小麦粉 バター	豆腐 豚ひき肉 牛乳・みそ	長ねぎ・干椎茸・人参 葱・ひじき・胡瓜・南瓜 えのき・若布・にんにく レタス・しょうが	616kcal 19.2g 18.0g
4	18	金	①わかめごはん ②みそ汁(さつまいも・玉葱) ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④キャベツとツナのサラダ	牛乳	チーズトースト 牛乳	米・食パン 油 さつまいも	牛乳 チーズ・みそ 卵・ツナ 豚肉・ベーコン	人参・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ わかめ・もやし ぎゅうり	642kcal 27kcal 22.4g
5	19	土	①五目にゅうめん ③大豆とベーコンのソテー ⑤フルーツ	クラッカー	夕焼けおにぎり 牛乳	米 そうめん ごま油 油	豚肉 大豆・ベーコン 牛乳 ツナ	人参・白菜 椎茸・もやし ほうれん草 しめじ	540kcal 24.4g 13.8g
7	/	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナ	ぶどうゼリー 牛乳	米 ぶどうゼリー素 油	さんま 油揚げ みそ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ 切干大根・人参 干椎茸・大根 いんげん・みかん缶	636kcal 22.5g 23.1g
8	/	火	①クロワッサン ②ポテトスープ ③南瓜グラタン ④ミニトマト ⑤フルーツ	牛乳	まいたけご飯 牛乳	米・じゃが芋 クロワッサン 油	豚ひき肉 油揚げ・ベーコン ホワイトソース 牛乳・チーズ	南瓜 玉ねぎ・ミニトマト まいたけ・人参 パセリ	552kcal 17.6g 32.0g
9	23	水	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①りんごのヨーグルト オレンジジュース	米 エッグアマヨネーズ マカロニ 油	鶏もも肉 ヨーグルト みそ・牛乳	なめこ・みつば 玉ねぎ・にんにく 生姜・胡瓜・人参 キャベツ・りんご	571kcal 17.3g 15.6g
10	24	木	①ご飯 ②豚汁 ③鮭フライ ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤フルーツ	クラッカー	やきそば 牛乳	米・パン粉 こんにゃく 小麦粉・中華麺 里芋・ごま・油	豚肉 油揚げ 豆腐・みそ 鮭・牛乳	大根・人参 長ねぎ・ブロッコリー 万能ねぎ・キャベツ もやし・ピーマン	647kcal 26.5g 23.6g
11	25	金	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	牛乳	なめしおにぎり 牛乳	うどん じゃが芋 油・こんにゃく	ベーコン 鶏肉 豆腐 ツナ・牛乳	人参・大根 万能ねぎ・ごぼう 玉ねぎ・パセリ なめしの素	592kcal 21.2g 18.9g

お誕生会

16		水	①ケチャップライス ②スープ ③エビフライ ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	牛乳	誕生日ケーキ 牛乳	米・小麦粉・ケーキ じゃが芋・パン粉 片栗粉・油 エッグアマヨネーズ	えび 鶏肉 ホイップクリーム 卵・牛乳	玉葱・ピーマン 人参・胡瓜 キャベツ にんにく・生姜・コーン	622kcal 24.9g 21.1g
----	---	---	--	----	--------------	---	------------------------------	---	---------------------------

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。



令和2年9月夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		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	エネルギーKcal 蛋白質g 糖質g
12	26	土	①ごましおおにぎり ②ごましおご飯 ③みそ汁（じゃが芋・長ねぎ） ④白身フライ ⑤もやしのナムル風 ⑥フルーツ	米・じゃが芋 小麦粉・パン粉 ごま・ごま油 じゃが芋	カレイ みそ	長ねぎ もやし・人参 きゅうり	485kcal 17.5g 10.7g
14	28	月	①菜めしおにぎり ②ご飯 ③みそ汁（さつまいも・人参） ④豚肉の煮物 ⑤チンゲン菜のお浸し⑥フルーツ	米 さつまいも 油	豚肉 みそ	人参・大根 チンゲン菜・キャベツ 菜飯の素	480kcal 17.7g 6.2g
1	15/29	火	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁（板麩・長ネギ） ④豚肉のケチャップ炒め ⑤白菜のおかか和え ⑥フルーツ	米 麩 油 かつお-キツル	豚肉 かつおぶし みそ	長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・もやし	413kcal 17.9g 8.1g
2	16/30	水	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ③みそ汁（豆腐・みつば） ④鯖の胡麻焼き ⑤小松菜の炒め物 ⑥フルーツ	米 ごま ごま油	鯖 豆腐 みそ	人参 小松菜 もやし・みつば ゆかり	500kcal 18.3g 13.4g
3	17	木	①ごましおおにぎり ②ご飯 ③みそ汁（ほうれん草・玉ねぎ） ④赤魚の煮付け ⑤南瓜の煮つけ ⑥フルーツ	米 黒ごま	赤魚 みそ	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参 生姜	461kcal 18.3g 5.5g
4	18	金	①蒸しパン ②ご飯 ③清汁（もやし・わかめ） ④鶏の照り焼き ⑤じゃが芋とツナのサラダ ⑥フルーツ	米 油 かつお-キツル じゃが芋	鶏肉 ツナ	もやし・わかめ きゅうり・人参	483kcal 18.3g 7.7g
5	19	土	①ポテトフライ ②豆腐のそぼろ丼 ③清汁（白菜・わかめ） ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	豆腐 豚挽肉	干椎茸・みつば 長ねぎ・ほうれん草 人参・白菜・わかめ	405kcal 14.9g 12.7g
7	/	月	①焼きうどん ②ご飯 ③みそ汁（大根・油揚げ） ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	乾うどん 油	豚ひき肉 かつお節 油揚げ みそ	人参・白菜 長ねぎ 大根・小松菜 もやし	366kcal 13.3g 13.0g
8	/	火	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁（なめこ・わかめ） ④厚揚げのそぼろ煮 ⑤キャベツのお浸し ⑥フルーツ	米・油 かつお-キツル 片栗粉	厚揚げ 豚挽肉 みそ	わかめ・なめこ 玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	460kcal 15.0g 11.9g
9	23	水	①わかめおにぎり ②ご飯 ③みそ汁（そうめん・みつば） ④鮭のみそ焼き ⑤胡瓜のおかか和え ⑥フルーツ	米 そうめん ごま	鮭 かつおぶし みそ しらす干し	みつば 胡瓜・人参 もやし	432kcal 20.0g 5.9g
10	24	木	①菜めしおにぎり ②ご飯 ③みそ汁（キャベツ・人参） ④鶏肉の照り焼き炒め ⑤大根の和え物 ⑥フルーツ	米 油	鶏肉 みそ	キャベツ・人参 玉ねぎ・大根 きゅうり 菜飯の素	494kcal 15.7g 10.6g
11	25	金	①蒸しパン ②ご飯 ③みそ汁（もやし・わかめ） ④鯖の塩焼き ⑤さつまいものそぼろ煮 ⑥フルーツ	米・油 さつまいも かつお-キツル ごま	鯖 鶏肉 みそ	もやし・わかめ	450kcal 16.3g 7.5g