



令和3年9月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 エネルギーKcal 蛋白質g 脂肪g		
		献立名	おやつ	おやつ	脂や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
1	15	水	①子キンカレー ②スープ(もやし・コーン) ④チンゲン菜の和え物 ⑥フルーツ	マンナビスケット	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 チンゲン菜カレールー	644kcal 21.8g 22.0g
2	16	木	①わかめごはん ②みそ汁(さつまい・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	南瓜クッキー 牛乳	米 さつまい 小麦粉 油・バター	卵 豚肉 ツナ 牛乳・みそ	炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参・南瓜 ピーマン・キャベツ もやし・きゅうり	637kcal 19.3g 23.3g
3	17	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ④ひじきサラダ ⑥フルーツ	クラッカー	チーズトースト 牛乳	米 ごま 油 食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 エッグクアマヨネーズ チーズ・ベーコン	長ねぎ・干し椎茸 筍・人参・えのき わかめ・ひじき きゅうり・レタス	627kcal 22kcal 21.4g
4	18	土	①五目にゆうめん ③鶏とさつまいの煮物 ④フルーツ	牛乳	夕焼けおにぎり 牛乳	米 そうめん ごま油・油 さつまい	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	人参・白菜 生椎茸 もやし しめじ	592kcal 23.6g 13.3g
6	月	月	①ツナサンド ②ポテトスープ ③南瓜グラタン ④トマト ⑤フルーツ	マリービスケット	まいたけご飯 牛乳	油・食パン 米 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	豚肉・牛乳 ベーコン油揚げ ホワイトソース チーズ・ツナ	人参・玉ねぎ 南瓜・トマト パセリ・人参 まいたけ	714kcal 23.4g 28.8g
7			21	火	①ご飯②みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) ③鶏肉のカレー焼き ④マカロニサラダ ⑥フルーツ	牛乳	リッパのヨーグルト 21日月見鱈頭 オレンジジュース	米 マカロニ 油 21日小麦粉	鶏肉・みそ 油揚げ 7日ヨーグルト 21日あんこ
8	22	水	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・鮎) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	マンナビスケット	サブレ 牛乳	米・バター 鹽 小麦粉 油	さんま 油揚げ みそ・チーズ 牛乳・卵	切干大根 玉ねぎ 人参・干し椎茸 いんげん	715kcal 21.4g 30.5g
9	30	木	①けんちんうどん ③ジャーマンポテト ⑥フルーツ	牛乳	菜飯おにぎり 牛乳	うどん・米 こんにゃく じゃが芋 油	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ 玉ねぎ・パセリ 菜飯の素	499kcal 16.8g 10.2g
10	24	金	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鱈フライ ④ブロッコリーの胡麻和え ⑥フルーツ	クラッカー	焼きそば 牛乳	米・ごま 小麦粉 中華麺 油・パン粉	豆腐 鱈 みそ 牛乳	わかめ ブロッコリー 人参 きゃべつ	595kcal 23.9g 16.9g
11	25	土	①みそラーメン ③じゃが芋の炒め物 ⑥フルーツ	牛乳	じゃこチャーハン 牛乳	中華麺 ごま油 じゃが芋 油・米	豚肉・みそ ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	きゃべつ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 いんげん・玉ねぎ	561kcal 18.5g 18.5g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(里芋・人参) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	マリービスケット	ツナのスパゲティ 牛乳	米・里芋 パン粉・片栗粉 スパゲティ ごま油・バター	牛乳 豚肉 ツナ みそ	人参・玉ねぎ 大根・しそ・のり もやし・人参 にら・きゃべつ	607kcal 22.8g 20.7g
14	28	火	①ご飯 ②清まし汁(きゃべつ・わかめ) ③鱈の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑥フルーツ	牛乳	ブルーベリーマフィン 牛乳	米 ごま油 おたけミックス	牛乳 鱈・卵 牛乳 みそ	きゃべつ・わかめ 小松菜 もやし・人参 ブルーベリージャム	580kcal 22.0g 14.1g
29	メ お 二 楽 ユ ー ミ	水	①ケチャップライス ②スープ(きゃべつ・玉ねぎ・人参) ③エビフライ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	マンナビスケット	おたのしみケーキ 牛乳	米・じゃが芋・パン粉 おたのしみケーキ おたのしみケーキ エッグクアマヨネーズ	えび 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	ピーマン 人参・きゃべつ きゅうり・コーン 玉ねぎ	551kcal 15.1g 23.1g

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3年9月夕食補食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価夕食 幼児
			献立名	脂や力に 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 脂質g
1	15/29	水	①ゆかりおにぎり ②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の胡麻焼き ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま ごま油	豆腐 鯖 みそ	みつば 小松菜 もやし 人参	326kcal 11.8g 8.0g
2	16	木	①蒸しパン ②清まし汁(もやし・わかめ) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋 かつお-キツナ	鶏肉 ツナ	もやし きゅうり 人参 わかめ	345kcal 13.2g 5.7g
3	17	金	①ごましおおにぎり ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③赤魚の煮付け ④南瓜の煮付け ⑤フルーツ	米 ごま	赤魚 みそ	ほうれん草 玉ねぎ 人参 南瓜	324kcal 13.3g 3.0g
4	18	土	①フライドポテト ②清まし汁(白菜・わかめ) ④ほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米 油 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 豆腐	人参・白菜 生椎茸・わかめ みつば・ほうれん草 パセリ	359kcal 12.7g 8.8g
6	/	月	①蒸しパン 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 かつお-キツナ	厚揚げ 豚肉 みそ	なめこ・わかめ 玉ねぎ・人参 コーン・きゃべつ	377kcal 12.3g 9.8g
7	21	火	①わかめおにぎり ②清まし汁(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 ごま	鮭 みそ 花かつお しらす干し	みつば きゅうり 人参・もやし 炊き込みわかめ	304kcal 14.1g 2.3g
8	22	水	①焼うどん ②みそ汁(大根・油揚げ) ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	うどん 油	豚肉 油揚げ みそ	人参・白菜 長ねぎ 大根・小松菜 もやし	279kcal 10.6g 9.8g
9	30	木	①蒸しパン ②みそ汁(もやし・わかめ) ③鯖の塩焼き ④さつま芋のそぼろ煮⑤フルーツ	米・油 かつお-キツナ 片栗粉 さつま芋	鯖 みそ 鶏肉	もやし わかめ	423kcal 15.1g 10.9g
10	24	金	①菜めしおにぎり ②みそ汁(きゃべつ・人参) ③鶏肉の照り焼き炒め ④大根の和え物⑤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 菜めしの素	340kcal 12.8g 6.4g
11	25	土	①ごましおおにぎり ②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③白身魚フライ ④もやしのナムル風 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・小麦粉 ごま・ごま油 パン粉	カレー みそ	長ねぎ もやし 人参 きゅうり	353kcal 13.0g 6.7g
13	27	月	①蒸しパン ②みそ汁(板麩・長ねぎ) 豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え⑤フルーツ	米 板麩 油	豚肉 花かつお みそ	長ねぎ 人参・ピーマン 玉葱・白菜 もやし	346kcal 11.1g 7.9g
14	28	火	①菜めしおにぎり 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 油	豚肉 みそ	人参・大根 チンゲン菜 キャベツ 菜めしの素	390kcal 13.2g 9.5g