

令和 4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	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 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	木	①わかめごはん ②みそ汁(さつまいも・わかめ) 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 さつまいも 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・わかめ もやし・ピーマン・キャベツ きゅうり・かぼちゃ	628kcal 19.0g 22.8g
2	16/30	金	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(しめじ・わかめ) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	ベイスティック	チーズトースト 牛乳	米・油 ごま エッグケアマヨネーズ 食パン	豆腐・豚肉 みそ・牛乳 チーズ ベーコン	長ねぎ・干し椎茸 筍・人参・しめじ わかめ・ひじき・きゅうり レタス・玉ねぎ	6027kcal 23kcal 22.1g
3	17	土	①五目にゆうめん ③鶏とさつまいもの煮物 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 さつまいも	豚肉 鶏肉 牛乳 ツナ	人参・白菜 生椎茸 もやし しめじ	610kcal 23.4g 13.3g
5	/	月	①ツナサンド ②ポトフ風スープ ③えびグラタン ④トマト ⑤フルーツ	星のパフ	まいたけご飯 むぎちや	米・油 食パン じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	ツナ・えび 鶏肉・チーズ ホワイトソース 油揚げ・ウインナー	キャベツ・人参 ブロッコリー・干し椎茸 パセリ・玉ねぎ トマト・まいたけ	518kcal 22.9g 16.9g
6	20	火	①ご飯②みそ汁(油揚げ・長ねぎ) ③鶏肉のカレー焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	ミレービスケット	蒸しパン 牛乳	米・油 マカロニ ホットケーキミックス 黒糖レパンミックス	油揚げ 鶏肉 みそ 牛乳	長ねぎ・玉ねぎ 人参・キャベツ きゅうり カレー粉	589kcal 20.4g 19.6g
7	21	水	①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・麩) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	小魚と昆布	サブレ 牛乳	米・バター 麩 小麦粉 油	さんま 油揚げ みそ・チーズ 牛乳・卵	玉ねぎ・切干大根 大根・いんげん 人参・干し椎茸	715kcal 21.5g 30.5g
8	22	木	①けんちんうどん ③じゃが芋の炒め物 ⑤フルーツ	牛乳	こぎつねごはん 牛乳	うどん・米 こんにやく じゃが芋 油	鶏肉・油揚げ 豆腐 ベーコン 牛乳	ごぼう・大根 人参・万能ねぎ いんげん 小松菜	554kcal 18.3g 11.2g
9	/	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 ⑤フルーツ	ベイスティック	まんじゅう むぎちや	米 小麦粉 ごま 油・パン粉	豆腐・鰹 豚肉・こしあん みそ 牛乳	わかめ・人参 ブロッコリー キャベツ	560kcal 21.8g 9.6g
10	24	土	①みそラーメン ③厚揚げのケチャップ炒め ⑤フルーツ	牛乳	フライドポテト 牛乳	中華麺・油 ごま油・米 じゃが芋 フライドポテト	豚肉・みそ 厚揚げ・ ベーコン 牛乳	きゃべつ・もやし にら・コーン 長ねぎ・人参 玉ねぎ・ピーマン	498kcal 15.4g 21.4g
12	26	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	星のパフ	フルーチェ 牛乳	米・里芋 パン粉 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 みそ フルーチェ	人参・玉ねぎ 大根・しそ・のり もやし・人参 にら・桃缶	570kcal 20.9g 19.9g
13	27	火	①ご飯②清まし汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	ミレービスケット	マフィン 牛乳	米 ごま油 米粉	牛乳 鯖 みそ	きゃべつ・わかめ 長ねぎ・小松菜 もやし・人参 ココア	574kcal 19.2g 11.7g
14	28	水	①チキンカレー ②コーンスープ ④野菜とハムのソテー ⑤フルーツ	小魚と昆布	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・ハム ベーコン	玉ねぎ・人参 グリーンピース・コーン ブロッコリー・もやし コーン・カレールー	720kcal 22.4g 24.8g
29	メ 二 楽 ユ シ ミ	木	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	ヨーグルト	おたのしみケーキ 牛乳	米粉の栗ケーキ さつまいも・南瓜小麦粉 クラッカー・パン粉・ココア エッグケアマヨネーズ	えび 鶏肉 ホイップクリーム 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン	686kcal 17.2g 28.8g

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 4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		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 脂質g
1	15/29	木	①フライドポテト ②ごはん ③清まし汁 (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 じゃが芋 フライドポテト	鶏肉 ツナ	もやし わかめ きゅうり 人参	343kcal 13.2g 5.6g
2	16/30	金	①菜めしおにぎり ②菜めしごはん ③みそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ④竹輪の磯辺揚げ ⑤南瓜の煮付け ⑥フルーツ	米 片栗粉 油	ちくわ みそ	菜めしの素 ほうれん草・玉ねぎ あおさ・人参 南瓜	345kcal 8.9g 4.6g
3	17	土	①フライドポテト ②豆腐のそぼろ丼 ③清まし汁 (玉ねぎ・わかめ) ④チゲソ菜のナムル ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 じゃが芋 フライドポテト	豆腐 豚肉	人参・干し椎茸 みつば・長ねぎ 玉ねぎ・わかめ チゲソ菜	257kcal 11.9g 8.6g
5	/	月	①ゆかりおにぎり ②ごはん 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 片栗粉	みそ 厚揚げ 豚肉	なめこ・わかめ 玉ねぎ・人参 コーン・きゃべつ ゆかり	374kcal 12.3g 9.8g
6	20	火	①菜めしおにぎり ②ごはん ③清まし汁 (キャベツ・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	鮭 みそ 花かつお	キャベツ・みつば きゅうり 人参・もやし 菜めしの素	272kcal 12.2g 2.1g
7	21	水	①ビーフソテー ②みそ汁 (大根・油揚げ) ③小松菜サラダ ④フルーツ	ビーフ 油	ハム 油揚げ	玉ねぎ・人参 ピーマン 大根・小松菜 もやし	206kcal 6.1g 5.9g
8	22	木	①わかめおにぎり ②ごはん ③みそ汁 (もやし・わかめ) ④鯖の塩焼き ⑤さつま芋のそぼろ煮 ⑥フルーツ	米 油 片栗粉 さつま芋	鯖 みそ 鶏肉	もやし わかめ 炊き込みわかめ	423kcal 15.1g 10.9g
9	/	金	①菜めしおにぎり ②ごはん 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 菜めしの素	340kcal 12.8g 6.4g
10	24	土	①ゆかりおにぎり ②ごはん ③みそ汁 (じゃがいも・長ねぎ) ④白身魚のマリネ風 ⑤もやしのナムル風 ⑥フルーツ	米 じゃがいも ごま油	カレー みそ	長ねぎ もやし 人参・きゅうり ゆかり	331kcal 13.4g 6.4g
12	26	月	①フライドポテト ②ごはん ③みそ汁 (人参・長ねぎ) 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 油 フライドポテト	みそ 豚肉 花かつお	人参・長ねぎ ピーマン・玉ねぎ 白菜・もやし	348kcal 11.1g 7.9g
13	27	火	①菜めしおにぎり ②ごはん ③みそ汁 (さつま芋・人参) ④豚肉の煮物 ⑤チゲソ菜のお浸し ⑥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
14	28	水	①ゆかりおにぎり ②ごはん ③みそ汁 (豆腐・みつば) ④鯖の磯辺焼き ⑤小松菜の炒め物 ⑥フルーツ	米 ごま油	豆腐 鯖 みそ	みつば・あおさ 小松菜・人参 もやし ゆかり	323kcal 11.7g 7.7g