

令和5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 脂肪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	
1	15	金	①わかめご飯 ②みそ汁(さつまい・玉葱) ③五目卵焼き ⑤フルーツ ④ツナとキャベツのサラダ	①ベビースティック	①1日備蓄用缶パン(黒糖) ①18日備蓄用缶パン(オレンジ)	米・ごま油 さつまい 備蓄用缶パン	みそ・卵 豚肉・ツナ 牛乳	炊き込みわかめ 人参・ピーマン 玉ねぎ・キャベツ もやし・胡瓜	582kcal 22kcal 21.1g
2	16/30	土	①五目にゆめん ③じゃが芋のマヨ焼き ⑤フルーツ	⑥牛乳	①夕焼けおにぎり ⑥牛乳	そうめん 油・ごま油 米・エッグケア じゃが芋	豚肉 チーズ ツナ・牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし しめじ	541kcal 20.6g 15.4g
4	/	月	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根のサラダ ⑤フルーツ	①星パフ	③2色のぶどうゼリー ⑥牛乳	米・片栗粉 油・エッグケア ゼリーの素 ごま油	鯖 みそ 牛乳	チンゲン菜・玉葱 生姜・切干大根 人参・もやし 胡瓜	593kcal 18.4g 21.3g
5	19	火	①ご飯 ②みそ汁(長葱・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥小魚	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 マカロニ エッグケア 中華麺	豚肉・みそ 牛乳	わかめ・長葱 もやし・人参・玉ねぎ 生姜・胡瓜・キャベツ ピーマン	608kcal 21.1g 22.3g
6	20	水	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④フレンチりんごサラダ ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①ピーチフルーチェ ⑥オレンジジュース	米 カレー粉 油	みそ 鶏肉 ヨーグルト	なめこ・みつば 玉葱・にんにく 生姜・胡瓜・コン・フルーチェ キャベツ・りんご・みかん缶	418kcal 15.3g 6.7g
7	21	木	①ガーリックトースト ②スープ(白菜・春雨) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし	①山菜おこわ ⑥牛乳	食パン・エッグケア 春雨・じゃが芋 米・もち米 油	ツナ・豚肉 大豆 牛乳	白菜・人参・玉ねぎ キャベツ・ブロッコリー 山菜ミックス・にんにく グリーンピース	552kcal 20.0g 21.3g
8	22	金	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・しめじ) ③筑前煮 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ベビースティック	①シュガートースト ⑥牛乳	米 じゃが芋 里芋・油 食パン・バター	みそ 鶏肉 かつお節	しめじ・筍 干椎茸・人参・ごぼう いんげん・ほうれん草 もやし	513.0g 19.8g 13.7g
9	/	土	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・あさつき) ④ブロッコリーとツナサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	スパゲティ 油・ごま油 米	豚肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ えのき・あさつき・ツナ コン・ブロッコリー キャベツ・ひじき・ピーマン	468kcal 17.8g 15.1g
11	25	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・あさつき) ③鯖の味噌焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①星パフ	①人参蒸しパン ⑥牛乳	米・ごま油 油 蒸しパンミックス	鯖・みそ 牛乳	キャベツ・あさつき 長葱・小松菜 もやし・人参	479kcal 19.1g 13.5g
12	26	火	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	⑥小魚	①きなこクッキー ⑥牛乳	米・油・ごま油 パン粉 片栗粉 小麦粉・バター	みそ・油揚げ 豚肉・きなこ 牛乳	小松菜・玉ねぎ 大根・しそ もやし・にら	606kcal 21.5g 26.3g
13	27	水	①チキンカレー ②スープ(もやし・コン) ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	③ミレービスケット	①スイートポテト ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋・バター カレールー さつまい	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 グリーンピース・もやし コン・チンゲン菜 キャベツ・レーズン	576kcal 16.4g 16.0g
14	28	木	①豚汁 ②具だくさんみそ汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥ぱりぱりいわし	①14日 野菜のお焼き ②28日 あんクロワッサン ⑥牛乳	米・エッグケア 小麦粉 しらたき	豚肉・豆腐 ツナ 牛乳・油揚げ	白菜・人参・玉ねぎ あさつき・大根 のり・ひじき・胡瓜 レタス・にら	577kcal 21.4g 22.5g

★お楽しみメニュー★

29		金	①月見うどん ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①なかしよさま学クラブ ⑥牛乳	うどん・さつまい じゃが芋・油 クラブ・ジャム	ゆでたまご ウィンナー 鶏肉 牛乳	人参・椎茸・コン 玉ねぎ・パセリ わかめ・あさつき	512kcal 16.6g 13.5g
----	--	---	------------------------------	--------	--------------------	-------------------------------	----------------------------	---------------------------------	---------------------------

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5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 脂質g
1	15/29	金	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(もやし・わかめ) ③鶏の照り焼き ④じゃが芋のサラダ ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	鶏肉 みそ	もやし・わかめ きゅうり・人参 コーン・ゆかり 296kcal 10.4g 4.1g
2	16/30	土	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③カレイの磯辺焼き ④ほうれん草のナムル⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま油・油	カレイ	ほうれん草 人参・白菜 炊き込みわかめ 263kcal 10.8g 3.2g
4	/	月	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏肉の磯辺焼き ④小松菜サラダ⑤フルーツ	米 油 フライドポテト	鶏肉 かつおぶし 油揚げ みそ	人参・白菜 大根・小松菜 もやし 327kcal 13.8g 8.0g
5	19	火	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯 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 片栗粉	厚揚げ 豚肉 みそ	わかめ・なめこ 玉ねぎ・人参 コーン・キャベツ 菜飯の素 356kcal 12.2g 9.7g
6	20	水	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 ②清汁(そうめん・みつば) ③鮭の味噌焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米 春雨	鮭 かつおぶし みそ しらす干し	みつば 胡瓜・人参 もやし 炊き込みわかめ 292kcal 13.4g 2.3g
7	21	木	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・わかめ) 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 ゆかり・わかめ 321kcal 13.1g 5.7g
8	22	金	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 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 さつま芋 片栗粉 フライドポテト	鯖 鶏肉 みそ	もやし・わかめ 263kcal 15.2g 10.9g
9	/	土	①菜飯おにぎり 107kcal	①ごましおご飯 ②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③カレイの照り焼き ④もやしのナムル風 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま油 油	カレイ みそ	長ねぎ もやし・人参 きゅうり 菜飯の素 345kcal 13.2g 8.7g
11	25	月	①わかめおにぎり 107kcal	①ご飯 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 玉ねぎ 炊き込みわかめ 351kcal 11.3g 7.9g
12	26	火	①ゆかりおにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長葱) ③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 油	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 ゆかり・わかめ 334kcal 11.1g 7.9g
13	27	水	①フライドポテト 102kcal	①ご飯 ②みそ汁(豆腐・みつば) ③鯖の生姜焼き ④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ	米 ごま油 フライドポテト	鯖 豆腐 みそ	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜 もやし・みつば 生姜 314kcal 11.8g 8.1g
14	28	木	①菜飯おにぎり 107kcal	①ご飯 ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③タラの煮付け ④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ	米 油	タラ みそ	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参 生姜・菜飯の素 322kcal 11.2g 4.2g