


2024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 脂質g		
		献立名	おやつ	おやつ	煎やかになるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの	
2	30	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マンナ	①備蓄用おやつ 2日クラッカー 30日青菜ごはん ⑥牛乳	米・片栗粉 油・エッグケア ごま・ごま油・ジャム クラッカー・お米	鯖 みそ 牛乳	チンゲン菜・玉葱 生姜・切干大根 もやし 胡瓜	651kcal 20.3g 23.5g
3		火	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	⑥牛乳	②色のぼどうゼリー ⑥牛乳	米 カレー粉 油 ゼリーの素	みそ 鶏肉 牛乳	なめこ・みつば 玉葱・にんにく 生姜・胡瓜・コーン キャベツ・りんご	458kcal 16.9g 10.0g
4	18	水	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のコーンマヨ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①しそじゃこおにぎり ⑥牛乳	中華麺・米 エッグケア ごま・じゃが芋 ごま油	豚肉・じゃこ 牛乳 ベーコン	キャベツ・もやし 人参・にら・長葱 玉ねぎ・ゆかり コーン	534kcal 18.7g 17.7g
5	19	木	①ツナサンド 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牛乳	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・ごま油	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	565kcal 19.8g 21.7g
6	20	金	①ごはん ②みそ汁(キャベツ・しめじ) ③筑前煮 ④ほうれん草のお浸し ⑤フルーツ	①ビスケット	①シュガートースト ⑥牛乳	米 里芋・油 食パン・バター	みそ 鶏肉 かつお節 牛乳	しめじ・筍 干椎茸・人参・ごぼう いんげん・ほうれん草 もやし・キャベツ	498kcal 19.4g 13.2g
7	21	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 ツナ	玉ねぎ・人参・しめじ えのき・あさつき ブロッコリー キャベツ・ひじき・ピーマン	458kcal 17.8g 15.1g
9		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マンナ	①人参蒸しパン ⑥牛乳	米・ごま油 油 ホットケーキミックス	鯖・みそ 牛乳 豆乳	キャベツ・あさつき 長葱・小松菜 もやし・人参	479kcal 19.1g 13.5g
10	24	火	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③鶏の照り焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・油 食パン マーガリン・こしあん	みそ・油揚げ 鶏肉 牛乳	小松菜・いんげん 人参・椎茸 切干大根	499kcal 20.9g 13.7g
11	25	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	①クラッカー	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 ごま・さつま芋	鶏肉 牛乳 生クリーム	玉葱・人参 もやし コーン・チンゲン菜 キャベツ・レーズン	574kcal 16.2g 16.0g
12	26	木	①豚丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①野菜のお焼き ⑥牛乳	米・エッグケア 小麦粉・ごま しらたき	豚肉 ツナ・チーズ 牛乳 みそ	人参・玉ねぎ 大根 のり・ひじき・胡瓜 キャベツ・しめじ	565kcal 20.7g 21.4g
13	27	金	①わかめご飯 ②みそ汁(さつま芋・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ビスケット	①きなこクッキー ⑥牛乳	米 さつま芋 油 小麦粉・バター	みそ・卵 豚肉・ツナ 牛乳 きなこ	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	611kcal 21.0g 25.6g
14	28	土	①五目にゅうめん ③ジャーマンポテト 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 じゃが芋	豚肉 ウインナー ツナ 牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし しめじ	547kcal 19.8g 16.2g

★お楽しみメニュー★ ～十五夜～

17		火	①うさちゃんハヤシライス ②スープ(わかめ・コーン) ④キャベツサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①お月見プリン ⑥牛乳	米 油 イナアガー プリンの素	ハンバーグ 豚肉 豆乳 牛乳	しめじ・玉ねぎ キャベツ わかめ・コーン 人参・きゅうり・胡瓜	569kcal 19.0g 18.7g
----	---	---	--	--------	----------------	--------------------------	-------------------------	--	---------------------------

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。



## 2024年9月軽食献立表



			献立名	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
2	30	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
3	17	火	①蒸しパン	米粉-米粉		73kcal 1.5g 0.8g
4	18	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
5	19	木	①ごま蒸しパン	米粉-米粉 ごま		76kcal 1.6g 1.1g
6	20	金	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
7	21	土	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
9	/	月	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
10	24	火	①蒸しパン	米粉-米粉		73kcal 1.5g 0.8g
11	25	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
12	26	木	①ごま蒸しパン	米粉-米粉 ごま		76kcal 1.6g 1.1g
13	27	金	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
14	28	土	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g