

9 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1)1乳児
		腸や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02月	ごはん ジャがいものスープ さばのカレー焼き キャベツの胡麻マヨ和え オレンジ	米 砂糖 ジャがいも マヨネーズ ごま	牛乳 さば ちくわ	りんごジュース キャベツ オレンジ にんじん コーン きゅうり かんてん	しょうゆ 酒 みりん 洋風だしの素 カレー粉 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース	544.0(448.1) 18.5(15.8) 15.5(14.0) 1.8(1.5)
03火	しょうゆラーメン こまつなの中華和え バナナ	中華めん 米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 なんと ツナ缶 牛乳	バナナ もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ピーマン	酢 しょうゆ 塩 中華だしの素	麦茶 ツナピーマンごはん	529.8(379.4) 16.9(14.2) 5.4(6.8) 2.1(1.7)
04水	ごはん さつまいものみそ汁 たらのあおのり焼き 切り昆布の煮物 オレンジ	米 さつまいも 麩 マヨネーズ 油 ごま油 グラニュー糖 砂糖	牛乳 たら みそ ちくわ きな粉	オレンジ たまねぎ にんじん わかめ こんぶ あおのり	だし汁 しょうゆ	牛乳 お麩ラスク	519.1(441.9) 20.8(18.5) 17.1(16.2) 2.1(1.7)
05木	ごはん なすのみそ汁 きんぴらハンバーグ キャベツの納豆和え バナナ	米 食パン マヨネーズ 片栗粉	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 納豆 みそ チーズ 油揚げ	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん なす ごぼう ほうれんそう	だし汁 しょうゆ 塩 カレー粉	牛乳 カレーチーズトースト	574.2(481.5) 22.3(19.6) 17.9(16.8) 2.0(1.6)
06金	中華丼 わかめスープ もやしのナムル りんご	米 グラニュー糖 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖 押麦	ヨーグルト 豚肉 牛乳	バナナ もやし りんご はくさい にんじん たまねぎ コーン しいたけ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 塩 中華だしの素	麦茶 バナナヨーグルト	516.2(459.5) 16.8(15.9) 10.7(11.2) 1.8(1.4)
07土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 バナナ	うどん 米 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	バナナ はくさい にんじん れんこん ねぎ うめ干し	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚	504.6(449.1) 20.8(18.7) 6.8(8.2) 2.2(1.7)
09月	ごはん 豆腐のすまし汁 さげのみじ焼き もやしのごま酢和え なし	米 マカロニ マヨネーズ 麩 砂糖 片栗粉	牛乳 さげ 豆腐 みそ	なし にんじん もやし キャベツ コーン ねぎ	だし汁 しょうゆ 酢 塩	牛乳 みたらしマカロニ	549.8(465.5) 23.3(20.4) 15.0(14.5) 1.8(1.4)
10火	秋野菜のカレーうどん 切り干し大根のサラダ バナナ	うどん 米 さつまいも 油 砂糖 ごま ごま油	しらす干し ちくわ 煮干し 牛乳	バナナ にんじん かぼちゃ 切り干しだいこん しめじ ごぼう きゅうり ねぎ	だし汁 みりん カレー粉 酢 しょうゆ	麦茶 じゃこネギおにぎり 小魚	502.6(450.9) 15.4(14.5) 6.4(8.0) 2.2(1.8)
11水	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうの磯和え オレンジ	焼きそばめん 米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	キャベツ オレンジ たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう のり	だし汁 ソース しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 焼きそば	475.1(407.6) 18.9(16.5) 8.4(9.4) 1.8(1.4)
12木	あじのかば焼き丼 だいごのみそ汁 キャベツと厚揚げのサラダ りんご	米 食パン 押麦 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 あじ 生揚げ チーズ みそ 油揚げ かつお節	キャベツ にんじん だいご コーン しょうが あおのり りんご	だし汁 しょうゆ みりん 酢 酒 塩	牛乳 青のりトースト	526.7(432.3) 23.6(19.7) 15.7(14.5) 2.0(1.6)
13金	麦ごはん ジャがいものみそ汁 鶏肉のレモン焼き ひじきの煮物 バイナップル	米 さつまいも ジャがいも 押麦 バター 砂糖 ごま油 オリーブ油	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ	バイナップル にんじん もやし ひじき レモン	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 パセリ粉	牛乳 おさつシュガーバター	585.3(490.9) 19.0(16.9) 17.1(15.9) 1.7(1.3)
14土	さげの五目ご飯 さつまいものみそ汁 きゅうりとちくわの和え物 キウイフルーツ	米 さつまいも こんにやく ごま油 ごま	ちくわ さげ みそ 煮干し 牛乳	キウイフルーツ もやし にんじん きゅうり たまねぎ ごぼう しいたけ のり	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん	麦茶 ごまわかめおにぎり 小魚	527.0(444.7) 15.2(13.6) 9.0(9.9) 2.4(1.7)
17火	ごはん なめこのみそ汁 さばの玉ねぎソースかけ キャベツのゆかり和え 梨	米 砂糖 片栗粉	牛乳 さば 豆腐 みそ	ぶどうジュース キャベツ なめこ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ かんてん しょうが なし	だし汁 しょうゆ 酢 酒	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	516.5(426.2) 19.0(16.0) 13.6(12.6) 1.9(1.4)
18水	麦ごはん わかめスープ 餃子風バーグ はるさめサラダ オレンジ	米 麩 はるさめ ごま 押麦 オリーブ油 ごま油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 チーズ	キャベツ オレンジ きゅうり もやし にんじん いら たまねぎ わかめ	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	牛乳 お麩チーズラスク	539.6(455.1) 21.5(19.1) 17.7(16.6) 1.6(1.3)
19木	麦ごはん たまねぎのみそ汁 さげのコーンフレイク焼き もやしの梅こんぶ和え バナナ	米 コーンフレイク 押麦 マヨネーズ パン粉	さげ しらす干し みそ かつお節 牛乳	バナナ もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな えのきたけ 塩こんぶ うめ干し	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 ふりかけごはん	588.9(503.1) 25.0(22.1) 6.1(7.8) 2.5(2.0)
20金	ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 パーベキューチキン キャベツの胡麻マヨ和え 梨	ジャがいも 米 マヨネーズ ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ 油揚げ	キャベツ にんじん わかめ なし	だし汁 ソース ケチャップ しょうゆ 塩	牛乳 フライドポテト	510.7(412.3) 21.8(17.9) 17.5(15.3) 2.1(1.6)
21土	鶏と野菜のあんかけ丼 たまねぎの中華スープ こまつなの昆布和え バナナ	米 油 片栗粉 ごま ごま油	鶏肉 煮干し 牛乳	バナナ もやし たまねぎ にんじん こまつな コーン 塩こんぶ しょうが	酒 中華だしの素 塩 しょうゆ	麦茶 ごま塩おにぎり 小魚	517.5(445.7) 16.4(15.1) 12.7(13.0) 1.9(1.6)
24火	ごはん なめこのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 大根と厚揚げのとろみ煮 梨	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 片栗粉	牛乳 さわら 生揚げ 豆腐 きな粉 みそ	だいごん なめこ ほうれんそう にんじん しょうが なし	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 マカロニきな粉	532.2(431.5) 23.3(19.0) 13.3(12.4) 2.0(1.5)
25水	黒糖パン にんじんのスープ 鶏肉の粉チーズ焼き マカロニサラダ バナナ	米 ロールパン マカロニ マヨネーズ パン粉 油 砂糖	鶏肉 チーズ 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり しめじ しいたけ えのきたけ キャベツ パセリ	しょうゆ 塩 酒 洋風だしの素	麦茶 きのごはん	514.2(464.6) 21.6(20.1) 10.9(12.2) 2.2(1.8)
26木	秋鮭のトマトクリームスパゲティ かぼちゃのスープ キャベツのフレンチサラダ りんご	スパゲティ 小麦粉 ホットケーキミックス 砂糖 バター オリーブ油	牛乳 さげ ツナ缶	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ ホールトマト しめじ コーン きゅうり りんご	酢 塩 洋風だしの素	牛乳 オレンジケーキ	531.8(466.2) 17.6(16.2) 15.5(15.0) 1.9(1.5)
27金	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	米 ジャがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	バナナ かぶ にんじん かぶの葉 切り干しだいごん にんにく しょうが パセリ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 粉ふき芋	516.2(432.2) 25.3(21.9) 13.5(13.2) 1.6(1.3)
28土	ナポリタン えのきのスープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	スパゲティ 麩 砂糖 油 ごま マヨネーズ	牛乳 ウインナーソーセージ	たまねぎ きゅうり キウイフルーツ えのきたけ ピーマン コーン にんじん	ケチャップ 洋風だしの素 塩	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	582.1(503.2) 20.1(18.1) 15.9(15.2) 1.8(1.3)
30月	ごはん わかめのみそ汁 さばの塩焼き キャベツのゆかり和え オレンジ	米 ホットケーキミックス ごま油	牛乳 さば みそ	オレンジ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ わかめ	だし汁 酒 塩	牛乳 抹茶蒸しパン	511.0(414.2) 21.6(17.9) 14.3(13.1) 1.7(1.3)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	531
たんぱく質(g)	20.2
脂質(g)	12.9
食塩相当量(g)	2.0