

9 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主 な 材 料 名					1kgあたり(kcal)	1kgあたり(kcal)	
		からだを つくるもの	力や熱になる もの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	食塩相当(g)	
							0～2歳	3～5歳	
2月	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ チーズ	米 上白糖 白ごま	大根 ねぎ パセリ ブロッコリー パナ	野菜ハイハイ	☆ジャムサンド 飲むヨーグルト	502 22.0 1.9	601 25.1 2.2	
3火	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 チーズ	油揚げ ナフルク 鶏肉 錦糸卵 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま かりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ ねぎ わかめ 焼きのり	果物(バナナ)	☆かぼちゃ ドーナツ 牛乳	509 17.4 1.3	599 21.1 1.7	
4水	ごはん すきやき風煮 春雨サラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し 牛肉 こんにゃく	米 春雨 上白糖 ナフルク 油 みりん マヨネーズ	しらたき きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい わかめ	チーズ	クッキー 野菜ジュース	412 14.5 1.0	502 17.4 1.2	
5木	冷うどん コロッケ 付(ブロッコリー) 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 こんにゃく 錦糸卵 コロッケ	うどん 上白糖 ナフルク 油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー みかん缶	ジュース	☆ぶどうパバロア	596 12.7 3.5	693 15.3 4.4	
6金	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き ゆで野菜サラダ みそ汁 小魚	厚揚げ 油揚げ いわし煮干し ナフルク	米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	牛乳	パイ ヤクルト	437 13.8 1.3	533 17.0 1.7	
7土	パン ジュース		パン ジュース						
9月	ごはん カレー肉じゃが 白菜とツナのサラダ みそ汁 果物(ミカン缶)	木綿豆腐 油揚げ ナフルク 豚肉	米 じゃがいも 春雨 上白糖 ナフルク 油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース たまねぎ にんじん ねぎ はくさい みかん缶 わかめ	チーズ	☆ラスク 牛乳	490 15.9 1.7	600 19.1 2.2	
10火	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ナフルク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	薄力粉 ロールパン 粉 コーン じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	510 19.1 2.0	615 24.4 2.7	
11水	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 和風マヨサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 かつお節 鯖 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま かりん マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ 焼きのり	白い風船	クリーム ビスケット ミルクココア	515 20.3 2.2	624 25.1 2.6	
12木	麦ごはん ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 豚肉	押麦 マカロニ 米 上白糖 ナフルク 油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ パナ ぶなしめじ トマトチャップ	牛乳	☆カルピスゼリー	403 15.3 0.3	503 19.1 0.3	
13金	焼肉丼 ほうれん草ともやしのナムル ワカメスープ 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 ごま 白ごま ごま油 ナフルク 油 みりん	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれん草 もやし わかめ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	412 13.5 2.0	416 12.6 2.4	
14土	パン ジュース		パン ジュース						
15月	敬老の日								
17火	月見うどん さつまの芋天ぷら 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かまぼこ 鶏肉 卵	うどん てんぷら 粉 さつまいも ナフルク 油 みりん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー わかめ	チーズ	☆バナナケーキ 野菜ジュース	436 14.5 1.7	532 17.4 2.0	
18水	ホットドッグ マッシュポテト コンソメスープ 果物(パイン缶)	ウインナー 牛乳	ロールパン じゃがいも バター	キャベツ スイートコーン パセリ パイン缶 トマトチャップ	牛乳	☆ツナとにんじんの おにぎり お茶	485 15.7 3.1	639 20.9 4.0	
19木	ごはん 白身魚の南蛮漬け 付(ブロッコリー) 豚汁 チーズ	白身魚 豚肉 チーズ	米 片栗粉 上白糖 ナフルク 油	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン ブロッコリー もやし	果物(バナナ)	☆マドレーヌ 牛乳	548 18.1 2.0	649 22.0 2.5	
20金	ツナの和風スパゲティ マセドアンサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ナフルク こんにゃく ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも オリーブ油 バター みりん マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく ぶなしめじ 焼きのり	ジュース	せんべい ヤクルト	437 12.4 0.5	491 15.1 0.7	
21土	パン ジュース		パン ジュース						
23月	振替休日								
24火	ドライカレー さつまいもサラダ 春雨スープ チーズ	合挽ミンチ チーズ	米 さつまいも 春雨 ごま油 ナフルク 油 パーモントカレー ごま油	いんげん たまねぎ にんじん もやし	ビスコ	☆栗蒸しパン 牛乳	505 12.8 1.2	585 15.4 1.4	
25水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 ナフルク 片栗粉 ごま油 ナフルク 油 みりん ゼリー マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ	果物(バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	751 23.3 1.5	905 28.7 1.9	
26木	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 ナフルク 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃがいも 春雨 ごま油 ナフルク 油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん缶	ジュース	☆コーンと枝豆 おにぎり お茶	520 19.0 2.4	597 23.2 3.0	
27金	マーボー丼 ブロッコリーのナムル 卵スープ 果物(バナナ)	木綿豆腐 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 上白糖 白ごま 油 ナフルク 油	グリーンピース しょうが たまねぎ にんにく ねぎ ブロッコリー パナ 塩昆布 わかめ トマトチャップ	牛乳	ビスケット ヤクルト	417 13.5 1.4	509 16.7 1.7	
28土	パン ジュース		パン ジュース						
30月	冷麺 春巻 付(ブロッコリー) 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し こんにゃく 卵	中華めん 上白糖 ごま油 ナフルク 油 春巻	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし パイン缶	チーズ	☆スイートポテト 牛乳	513 17.4 1.6	629 21.0 1.9	

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)