

令和元年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
		0.1,2歳児午前	1~5歳児午後	煮や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
9	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の味噌マヨ焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レモンケーキ	米 ホットケーキミックス	牛乳 鯖 卵 キャベツ 人参 わかめ レモン	548kcal 19.4g 19.6g
10	24 火	①豚丼 ②中華スープ(豆腐・ニラ) ③ブロッコリーの胡麻和え ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②きなこクッキー	米 小麦粉	豚肉 豆腐 バター 玉ねぎ しらたき 人参 ニラ ブロッコリー キャベツ	606kcal 25kcal 19.7g
11	25 水	①ロールパン ②スープ(白菜・わかめ) ③ラタトゥイユ ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②舞茸ご飯におにぎり	パン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳 卵	636kcal 22.0g 21.9g
12	26 木	①ご飯②八宝菜 ③中華スープ(豆腐・にら) ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②フレンチトースト	米・ごま油・油 マヨネーズ 食パン ごま マーガリン	豚肉 豆腐 白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸 卵 牛乳 キャベツ・きゅうり	630kcal 20.0g 20.9g
13	27 金	①ご飯②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③さんまの塩焼き ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ハムと野菜のスバゲティ	米	さんま 油揚げ ハム バター 牛乳 小松菜	733kcal 28.9g 21.8g
14	28 土	①もやしラーメン ②里芋の海苔あえ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	中華めん 米 もち米 ごま油	豚肉 鶏肉 牛乳	508kcal 17.7g 13.9g
2	30 月	①野菜カレー(備蓄) ②スープ(もやし・コーン) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②コーン蒸しパン	じゃが芋 米 ホットケーキミックス	豚肉 卵 牛乳	647kcal 19.0g 20.0g
3	17 火	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(春雨・人参) ③ひじきサラダ ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②じゃこトースト	米 食パン	豆腐 豚肉 長ねぎ 椎茸 筍 人参 ひじき 胡瓜 レタス しらす チーズ	658kcal 23.0g 25.4g
4	18 水	①ご飯②みそ汁(なめこ・みつば) ③鶏肉のカレー焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②野菜のおやき	米 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 牛乳 マヨネーズ 卵 チーズ シーチキン	628kcal 23.3g 23.0g
5	木	①ぶどうパン ②クリームシチュー ③ツナサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②山菜おこわ	バターロール じゃが芋 小麦粉 米 もち米 マヨネーズ	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 小豆 ツナ	577kcal 21.2g 19.6g
6	20 金	①冷やしきつねうどん ②厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ③フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②カレーピラフ	米 うどん じゃが芋	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 バター 牛乳	636kcal 23.2g 20.0g
7	21 土	①サラダうどん ②がんもの煮付け ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ナポリおにぎり	米 うどん	豚肉 がんも ウインナー 牛乳	533kcal 21.5g 15.3g

お誕生日会

19	木	①栗ごはん②炊き合わせ ③胡麻から揚げ④フルーツ ⑤ほうれん草お浸し⑥卵焼き ⑦清汁(花麩・三つ葉)	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ ③ホイップ ④クッキー	米 ごま さつま芋 ケーキ	鶏肉 卵	ほうれん草・もやし 人参 いんげん 三つ葉	634kcal 22.9g 18.1g
----	---	---	--------	--	------------------------	---------	-----------------------------	---------------------------

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。
★みそ汁紀行 岩手 米みそ岩手の大地を提供致します。

令和元年9月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食		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		煮や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
9	月	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	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 味噌	人参・大根 玉ねぎ・いんげん チンゲン菜	460kcal 17.7g 6.2g	
10	24 水	①ホットケーキ ②麦茶	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 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉	わかめ・なめこ 玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース キャベツ	405kcal 12.7g 9.2g	
11	25 水	①粉ふきいも ②麦茶	①ごましおごはん ②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③高野豆腐の炒り煮 ④南瓜の煮つけ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋 ごま	高野豆腐 味噌 豚肉	ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参・白菜・玉ねぎ	402kcal 15.2g 7.8g	
12	26 金	①スバゲティナポリタン ②麦茶	①スバゲティナポリタン ②清汁(もやし・わかめ) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スバゲティ 油 じゃが芋	豚挽肉 味噌	玉ねぎ・人参 ピーマン・もやし わかめ・コーン 胡瓜	479kcal 16.9g 11.5g	
13	27 金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・白菜) ③大根と豚肉の煮物 ④あけぼのポテト ⑤フルーツ	米 じゃが芋	豚肉	大根・ねぎ 麩・白菜	423kcal 16.2g 10.0g	
14	28 土	①ポテトフライ ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(白菜・わかめ) ③ほうれん草のナムル ④フライドポテト⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豆腐 豚肉	干椎茸・みつば 長ねぎ・ほうれん草 白菜・わかめ 人参	520kcal 17.0g 17.8g	
2	30 月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①チャンポンにゅうめん ②さつま芋のそぼろあんかけ ③フルーツ	そうめん さつま芋 米 ごま	豚肉 鶏ひき肉	人参 えび ニら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	488kcal 17.8g 8.3g	
3	17 火	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長ネギ) ③肉団子のキャベツ煮 ④小松菜の炒め物⑤フルーツ	米 パン粉 油	豚ひき肉 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜 もやし・長ねぎ ゆかり	514kcal 13.2g 10.5g	
4	18 水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(そうめん・みつば) ③鮭のみそ焼き ④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米 そうめん 油	鮭・味噌 かつおぶし しらす干し	みつば 胡瓜・人参 もやし	434kcal 18.5g 5.0g	
5	木	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(板麩・長ネギ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか炒め⑤フルーツ	米・油・ごま油 麩 ホットケーキミックス	豚肉 味噌	長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・もやし	484kcal 17.9g 13.1g	
6	20 金	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・あさつき) ③鶏肉の鍋照り焼き ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま ホットケーキミックス	鶏肉 味噌	キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人参	423kcal 16.2g 10.0g	
7	21 土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・長ネギ) ③厚揚げのそぼろ炒め ④かぶのナムル風⑤フルーツ	米 ごま油 ごま じゃが芋	厚揚げ 味噌 豚挽き肉 牛乳	長ねぎ・玉ねぎ いんげん・人参 かぶ・かぶの葉	461kcal 14.7g 15.9g	

19	☆ 木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②鯖の照り焼き ③みそ汁(かぶ・かぶ菜) ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	鯖 味噌	玉葱・人参 かぶ かぶ菜	486kcal 20.7g 9.2g
----	-----	-------------------	---	----------------	---------	--------------------	--------------------------