

令和3年9月献立表

日付	曜	乳幼児食		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	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		
6	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 エッグケア ごま油	牛乳 糖 卵 バター 味噌	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン	548kcal 19.4g 19.6g
7	21 火	①豚丼 ②味噌汁 (大根・油揚げ) ④ブロッコリーの胡麻和え ⑤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 ごま油・油 ごま	豚肉 油揚げ バター 味噌 牛乳 きなこ	玉ねぎ しらたき 人参 ブロッコリー キャベツ 大根	615kcal 26kcal 19.6g
8	22 水	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マンナ	①牛乳 ②いもきび団子 (8日食育・岡山県) ③22日ツナサンド	米・ごま油・油 エッグケア さつまいも コーンブレッドごま 春雨 片栗粉 きび	豚肉 ツナ 豆腐 きなこ 牛乳	白菜・玉葱・人参 ピーマン・にら 椎茸 キャベツ・きゅうり	718kcal 23.9g 26.7g
9	木	①クロワッサン ②スープ (白菜・わかめ) ④ラタトゥイユ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②開封ご飯おにぎり	クロワッサン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳	白菜 わかめ あさつき 茄子 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸	636kcal 22.0g 21.9g
10	24 金	①トマトカレー ②スープ (もやし・いんげん) ④チンゲン菜のサラダ ⑤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 春雨 ホットケーキミックス ごま油・油	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 コーン 春雨 トマト もやし いんげん O	647kcal 19.0g 20.0g
11	25 土	①サラダうどん ④がんもの煮付け ⑤フルーツ	①グレープジュース	①オレシジュース ②ナポリおにぎり	米 うどん ごま 油	豚肉 がんも ウインナー	レタス 玉ねぎ トマト ピーマン 人参 コーン いんげん	533kcal 21.5g 15.3g
13	27 月	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ハムと野菜のスパゲティ	米 スパゲティ 油	さんま 油揚げ ハム 味噌 バター 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 椎茸 いんげん 小松菜	733kcal 28.9g 21.8g
14	28 火	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (春雨・人参) ④ひじきサラダ ⑤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 油 ごま油 春雨 ごま 片栗粉 エッグケア	豆腐 豚肉 味噌 しらす チーズ 牛乳	長ねぎ 椎茸 筍 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ	658kcal 23.0g 25.4g
1	15/29 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 ②-1野菜のおやき ②-2カンパン 1日はカンパンがつきます	米 カンパン じゃがいも 小麦粉 エッグケア	鶏肉 牛乳 卵 チーズ ツナ 味噌	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら	628kcal 23.3g 23.0g
2	30 木	①ぶどうパン ③クリームシチュー ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②山菜おこわ	ぶどうパン ごま じゃが芋 ごま油 米 もち米 油 エッグケア 小麦粉	豚肉 鶏肉 バター 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 山菜 こんにゃく	595kcal 21.4g 20.5g
3	17 金	①冷やしきつねうどん ④厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ⑤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 片栗粉	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 バター 牛乳	長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 人参 いんげん ピーマン	636kcal 23.2g 20.0g
4	18 土	①もやしラーメン ④里芋の海苔あえ ⑤フルーツ	①リンゴジュース	①グレープジュース ②中華おこわ	中華めん 米 もち米 ごま油	豚肉 鶏肉	人参 白菜 椎茸 長ねぎ もやし にら 里芋 こんにゃく だけのこね あさつき	508kcal 17.7g 13.9g

お誕生日会

16	木	①栗ごはん②清汁 (花魁・三つ葉) 炊き合わせ ③胡麻から揚げ ④-1炊き合わせ ④-2ほうれん草お浸し④-3卵焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2ホイップ ②-3クッキー	米 ごま 片栗粉 さつまいも 油 ケーキ	鶏肉 卵 糖	ほうれん草・もやし 人参 いんげん みつば 栗	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。

◆ 食育の取り組みで岡山県のおやつをいれています。

令和3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
				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	
6	月	①おにぎり (ごましお) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁 (さつまいも・人参) ③豚肉の煮物 ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつまいも ごま 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
7	21 火	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 片栗粉	厚揚げ 豚肉 味噌	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
8	22 水	①スパゲッティナポリタン ②麦茶	①スパゲッティナポリタン ②清汁 (キャベツ・人参) ④じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	スパゲティ 油	豚挽肉 味噌 ウインナー ツナ	玉ねぎ・人参 ピーマン・しめじ キャベツ・コーン 胡瓜	479kcal 16.9g 11.5g
9	木	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
10	24 金	①おにぎり (わかめ) ②麦茶	①チャンポンにゆめん ③さつまいものそぼろあんかけ ⑤フルーツ	そうめん さつまいも 米 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 鶏むき肉	人参 にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	495kcal 16.4g 8.1g
11	25 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⑤フルーツ	米 ごま油 油 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
13	27 月	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 麩 じゃが芋 油 ごま エッグケア	豚肉 味噌	大根・ねぎ 白菜 あさつき ゆかり	423kcal 16.2g 10.0g
14	28 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 ごま 片栗粉 油 ごま油	豚むき肉 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ・小松菜 もやし・長ねぎ ゆかり・わかめ	514kcal 13.2g 10.5g
1	15/29 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	鮭・味噌 かつおぶし しらす干し	みつば 胡瓜・人参 もやし 菜めし	434kcal 18.5g 5.0g
2	30 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 レモン	484kcal 17.9g 13.1g
3	17 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 油 ホットケーキ	鶏肉 味噌	キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人参	423kcal 16.2g 10.0g
4	18 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 片栗粉 ごま油	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

16	☆ 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・かぶ葉) ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 油 ごま油 じゃが芋	鯖 味噌	玉葱・人参 かぶ かぶ葉 ピーマン・菜めし	486kcal 20.7g 9.2g
----	-----	--------------------	--	--------------------	---------	--------------------------------	--------------------------