

令和4年9月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児	
		献立名	おやつ	おやつ	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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
5	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マドレーヌ	米 ホットケーキミックス エッグケア ごま油	鯖 味噌 バター 卵 牛乳	小松菜 もやし キャベツ 人参 わかめ レモン	580kcal 21.1g 21.2g
6	20 火	①豚丼 ②味噌汁(大根・油揚げ) 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 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 のり	615kcal 26kcal 19.6g
7	21 水	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 ②-1フルーチェ ②-2クラッカー	じゃが芋 米 春雨 ごま油・油	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト あさつき もやし コーン キャベツ チンゲン菜	605kcal 19.2g 19.2g
8	22 木	①ツナサンド ②スープ(白菜・わかめ) ④ラタトゥイユ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②卵黄ご飯おにぎり	食パン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳 ツナ	白菜 わかめ キャベツ あさつき 茄子 パセリ粉 玉ねぎ 人参 パプリカ トマト 南瓜 舞茸	636kcal 22.0g 21.9g
9	金	①月見うどん 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お月見おやつ	うどん 小麦粉 じゃが芋 片栗粉 油 さつまいも	鶏肉 卵 厚揚げ バター 生クリーム 豚挽肉	人参 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ いんげん わかめ	691kcal 21.6g 25.7g
10	24 土	①もやしラーメン ④里芋の海苔あえ ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレシジュース 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 のり にら 里芋 こんにゃく だけのこ あさつき	508kcal 17.7g 13.9g
12	26 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黒糖蒸しパン	米 ごま 黒糖蒸しパンミックス	さんま 油揚げ 牛乳	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 椎茸	630kcal 22.3g 22.1g
13	27 火	①卵のふわふわ丼 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 麩	豆腐 鶏挽肉 卵 しらす チーズ 牛乳	人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ	655kcal 22.2g 24.9g
14	28 水	①ご飯②みそ汁(なめこ・チンゲン菜) 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 エッグケア	鶏肉 牛乳 卵 チーズ ツナ 味噌	なめこ チンゲン菜 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら	630kcal 23.5g 23.0g
1	29 木	①クロワッサン ③クリームシチュー ④ツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②1日わかめおにぎり (非常食) 29日 山菜おこわ	クロワッサン 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 わかめ こんにゃく	567kcal 19.6g 26.3g
2	16/30 金	①ご飯②中華スープ(豆腐・にら) ③回鍋肉 ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②レモンケーキ	米 ごま油 ごま ホットケーキ	豚肉 味噌 豆腐 卵 バター 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし コーン わかめ にら レモン	696kcal 18.6g 28.7g
3	17 土	①ツナとトマトのスパゲティ ②清汁(わかめ・長ねぎ) ④じゃが芋ソテー ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレシジュース ②昆布おにぎり	スパゲティ ツナ ハム ごま じゃが芋 油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト缶 パセリ粉 昆布 いんげん わかめ 長ねぎ	515kcal 17.2g 9.8g	

お誕生日会

15	木	①栗ごはん②清汁(栞餅・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 小麦粉 ごま 片栗粉 さつまいも 油 ケーキ 麩	鶏肉 卵 バター	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。

令和4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
		献立名	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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
5	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
6	20 火	①ホットケーキ(ジャム) 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
7	21 水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①チャンポンにゆうめん ③さつまいものそぼろあんかけ ⑤フルーツ	そうめん 油 さつまいも 米 ごま ごま油 片栗粉	豚肉 鶏ひき肉 豚肉	人参 にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	495kcal 16.4g 8.1g
8	22 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
9	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
10	24 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
12	26 月	①おにぎり(ゆかり) 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
13	27 火	①おにぎり(ごましお) 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・わかめ	504kcal 15.3g 11.1g
14	28 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
1	29 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
2	16/30 金	①スパゲティナポリタン ②麦茶	①スパゲティナポリタン ③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 じゃが芋	高野豆腐 味噌 豚肉	玉ねぎ・人参 ピーマン・しめじ キャベツ・コーン 胡瓜	510kcal 23.8g 8.1g
3	17 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 油 じゃが芋	厚揚げ 味噌 豚挽き肉	長ねぎ・玉ねぎ いんげん・人参 かぶ・かぶの葉	461kcal 14.7g 15.9g

15	☆ 木	①粉ふきいも 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	405kcal 15.8g 6.9g
----	-----	---------------	---	--------------------	---------	----------------------------	--------------------------