

平成29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		
		献立名	0.1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	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	
11	25	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ぶどうジュース ②レモンケーキ	米 ホットケーキミックス バター	牛乳 鶏 卵 マヨネーズ わかめ レモン	545kcal 16.7g 16.4g	
12	26	火	①トマトカレー 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りんごジュース	①牛乳 ②フレンチトースト	じゃが芋 食パン 米 牛乳	豚肉 卵 玉ねぎ 人参 胡瓜 トマト コーン 青葱 もやし あさつき チンゲン菜 キャベツ	656kcal 22.0g 20.4g	
13	27	水	①ご飯 ②コーンスープ ③チキン南蛮 ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲッティ	米 マヨネーズ 小麦粉 スパゲッティ	鶏肉 卵 ハム バター 小松菜 牛乳	753kcal 27.7g 21.3g	
14	28	木	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ぶどうジュース	①オレンジジュース 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 にら フロccoli キャベツ	573kcal 21kcal 14.9g	
15	/	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ビスケット	①飲むヨーグルト ②えびピラフ	米 うどん じゃが芋	油揚げ・かまぼこ 厚揚げ 豚肉 えび バター ヨーグルト	634kcal 23.5g 14.6g	
1	22	金	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クラッカー	①牛乳 ②舞茸ご飯おにぎり	パン 米 油揚げ 牛乳 卵	ウインナー 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	445kcal 14.9g 11.1g	
2	16	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ジャムケーキ	中華めん ホットケーキミックス バター	豚肉 牛乳 人参 白菜 長ねぎ もやし にら 里芋	508kcal 17.7g 13.9g	
4	/	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オレンジジュース ②コーン蒸しパン	米 ホットケーキミックス	さんま 油揚げ 牛乳 卵	チンゲン菜 玉ねぎ 大根 切干大根 人参 椎茸 いんげん	597kcal 18.6g 16.2g
5	19	火	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ビスケット	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	なめこ みつば 玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン にら	628kcal 23.3g 23.0g
6	20	水	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牛乳	①牛乳 ②じゃこトースト	米 食パン マヨネーズ しらす チーズ	豆腐 豚肉 人参 ひじき 胡瓜 レタス 玉ねぎ	658kcal 23.0g 25.4g	
7	/	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ヨーグルト	①牛乳 ②かやくおにぎり	バターロール じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	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 ごぼう みつば	585kcal 21.8g 20.0g
8	29	金	①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③白身魚のクリームマヨ焼き ④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①りんごジュース ②芋もち	米 小麦粉 ホットケーキミックス ごま	白身魚 バター マヨネーズ チーズ 牛乳	オクラ わかめ 小松菜 人参 しめじ	550kcal 16.9g 15.8g
9	30	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	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
お誕生日会									
21	/	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マンナ	①りんごジュース ②お誕生日ケーキ	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	573kcal 22.1g 17.7g	

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。

平成29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	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		
11	25	月	おにぎり(ごましお) 麦茶	ご飯 みそ汁(さつま芋・人参) 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し・フルーツ	米 さつま芋 味噌 油	豚肉 人参・大根 玉ねぎ・いんげん チンゲン菜	460kcal 17.7g 6.2g	
12	26	火	菜めしおにぎり 麦茶	ご飯 みそ汁(いた麩・長ネギ) 豚肉のケチャップ炒め 白菜のおかか炒め・フルーツ	米・油・ごま油 麩 味噌	豚肉 長ねぎ・玉ねぎ 人参・ピーマン 白菜・もやし	408kcal 15.1g 11.7g	
13	27	水	ごま蒸しパン 麦茶	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・しめじ) キャベツの胡麻和え フルーツ	米 ごま 味噌	カレー 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参	432kcal 16.3g 9.8g	
14	28	水	おにぎり(わかめ) 麦茶	チャンポンにゅうめん さつまいものそぼろあんかけ フルーツ	米 さつま芋 味噌	豚肉 鶏ひき肉 人参 えび にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	488kcal 17.8g 8.3g	
15	/	水	ホットケーキ 麦茶	ご飯・みそ汁(キャベツ・あさつき) 鶏肉の鍋照り焼き 大根の和え物 フルーツ	米 味噌	鶏肉 大根・胡瓜 人参	424kcal 16.3g 9.1g	
1	22	金	粉ふきいも 麦茶	ごましおごはん みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) 高野豆腐の炒り煮 南瓜の煮つけ・フルーツ	米 油 味噌 じゃが芋 ごま	高野豆腐 ほうれん草 玉ねぎ・南瓜 人参・白菜・玉ねぎ	402kcal 15.2g 7.8g	
2	16	土	ポテトフライ 麦茶	豆腐のそぼろ丼 清汁(白菜・わかめ) ほうれん草のナムル フライドポテト・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	
4	/	月	焼きうどん 麦茶	焼きうどん みそ汁(大根・油揚げ) ごぼうのサラダ フルーツ	乾うどん 油 ごま	豚肉 味噌 油揚げ 小松菜・もやし	384kcal 13.9g 13.3g	
5	19	火	おにぎり(鮭) 麦茶	ご飯・清汁(そうめん・みつば) 鮭のみそ焼き 胡瓜のおかか和え フルーツ	米 そうめん	鮭・味噌 かつおぶし もやし しらす干し	451kcal 20.6g 5.8g	
6	20	水	おにぎり(ゆかり) 麦茶	ご飯 みそ汁(わかめ・長ネギ) 肉団子のキャベツ煮 小松菜の炒め物・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	
7	/	木	ホットケーキ 麦茶	ご飯・みそ汁(なめこ・わかめ) 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのお浸し フルーツ	米・油 味噌	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	465kcal 15.2g 11.4g	
8	29	金	スパゲッティナポリタン 麦茶	スパゲテータナポリタン 清汁(もやし・わかめ) じゃが芋とツナのサラダ フルーツ	スパゲッティ 油 味噌	豚挽肉 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	
9	30	土	蒸しパン 麦茶	ご飯 みそ汁(じゃが芋・長ネギ) 厚揚げのそぼろ炒め かぶのナムル風・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	464kcal 14.9g 14.2g	
21	☆	木	おにぎり(菜めし) 麦茶	ご飯・鯖の照り焼き みそ汁(かぶ・かぶ葉) じゃが芋のきんぴら フルーツ	米 油 じゃが芋 味噌	鯖 かぶ かぶ葉	486kcal 20.7g 9.2g	