

平成30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	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	
10	月	①ご飯 ②清汁(キャベツ・わかめ) ③鰯の味噌マヨ焼き 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 鶏卵 キャベツ 人参 わかめ レモン	548kcal 19.4g 19.6g
11	25 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マンナ	①牛乳 ②きなこクッキー	米 小麦粉	豚肉 豆腐 バター 人参 たら ぶろっकोりー キャベツ	606kcal 25kcal 19.7g
12	26 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ビスケット	①牛乳 ②舞茸ご飯おにぎり	パン 米	ウインナー 油揚げ 牛乳 卵	445kcal 14.9g 11.1g
13	27 木	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 牛乳	490kcal 18.4g 13.3g
14	28 金	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牛乳	①牛乳 ②フレンチトースト	じゃが芋 食パン 米	豚肉 卵 牛乳	656kcal 22.0g 20.4g
1	15/29 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 ジャム	人参 白菜 長ねぎ もやし にら 里芋	508kcal 17.7g 13.9g
3	月	①五目ご飯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牛乳	①麦茶 ②クラッカー (ジャム)	米 ジャム クラッカー	さんま 油揚げ 大根 切干大根 人参 椎茸 いんげん	533kcal 18.9g 15.8g
4	18 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 マヨネーズ しらす チーズ 玉ねぎ	658kcal 23.0g 25.4g
5	19 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
6	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赤飯おにぎり	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
7	21 金	①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③白身魚のコーンマヨ焼き ④青菜としめじ炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 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	533kcal 20.6g 18.0g
8	22 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

お誕生会

20	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(花魁・三つ葉)	①クラッカー	①りんごジュース ②お誕生会ケーキ	米 ごま さつまいも 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30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	
10	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 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
11	25 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	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
12	26 水	①粉ふきもち 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
13	27 木	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	鶏肉 味噌	キャベツ・あさつき 大根・胡瓜 人参	423kcal 16.2g 10.0g
14	28 金	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①チャンポンにゅうめん ②さつまいものそぼろあんかけ ③フルーツ	そうめん さつまいも 米 ごま	豚肉 鶏むき肉	人参 えび にら キャベツ もやし 長ねぎ わかめ	488kcal 17.8g 8.3g
1	15/29 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
3	月	①焼きうどん ②麦茶	①焼きうどん ②みそ汁(大根・油揚げ) ③ごぼうのサラダ ④フルーツ	乾うどん 油 ごま	豚肉 味噌 油揚げ	人参・キャベツ 大根・ごぼう 小松菜・もやし	384kcal 13.9g 13.3g
4	18 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	514kcal 13.2g 10.5g
5	19 水	①おにぎり(鮭) 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	みつば 胡瓜・人参 もやし	451kcal 20.6g 5.8g
6	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
7	21 金	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(もやし・わかめ) ③じゃが芋とツナのサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油	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
8	22 土	①蒸しパン 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	464kcal 14.9g 14.2g

20	☆ 木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②鰯の照り焼き 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 じゃが芋	鰯 味噌	玉葱・人参 かぶ かぶ葉	486kcal 20.7g 9.2g
----	-----	-------------------	---------------------------------------------------	----------------	---------	--------------------	--------------------------