

平成30年9月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1〜5歳児午後		主な材料			栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
		献立名	おやつ	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	豚肉	鶏肉	人参	
1	15	土	①もやしラーメン ②厚揚げの旨煮 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②かやくおにぎり	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳・厚揚げ 油 鶏ひき肉	白菜・もやし・大根 にら・長ねぎ・しめじ 玉ねぎ・ごぼう 人参・のり・みつば	616kcal 27.0g 19.6g		
4	18	火	①ご飯②中華スープ(えのき・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①飲むヨーグルト ②あんまーりんサンド	米・ごま油 食パン・マーガリン 油・春雨 片栗粉	豚肉 飲むヨーグルト あずき	人参・ピーマン わかめ・たけのこ あさつき・キャベツ	681kcal 24.0g 18.6g		
5	/	水	①ご飯②みそ汁(鮭・ほうれん草) 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牛乳 ②ナポリタン	米 スパゲティ 鮭 油 さんま	ウインナー 牛乳・味噌 油揚げ さんま	ピーマン・ほうれん草 人参・いんげん・椎茸 玉ねぎ・切干大根 しめじ・えのき	780kcal 29.5g 24.4g		
6	20	木	①ロールパン②大根スープ ③ポークビーンズ ④スパゲティのツナサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②まいたけご飯	米 ロールパン じゃが芋 スパゲティ・油	牛乳・油揚げ 豚挽き肉 ヨーグルト ツナ・大豆	大根・人参 玉葱・わかめ まいたけ きゅうり・コーン	630kcal 21.8g 17.1g		
7	/	金	①栗ごはん ②みそ汁(油揚げ・大根) ③肉豆腐 ④小松菜の和え物⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②オレンジ煎パン	米 油 しらたき ホットケーキミックス	豆腐・豚肉 油揚げ 牛乳	大根 小松菜・人参 もやし・マーレード 栗・玉葱	441kcal 18.7g 13.3g		
8	22	土	①きつねうどん ②ジャーマンポテト ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②昆布おにぎり	うどん 米 じゃがいも 油	油揚げ ベーコン 牛乳	昆布 椎茸・玉葱 人参・昆布 長ねぎ・のり	525kcal 17.0g 11.4g		
10	/	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②セサミトースト	米・マーガリン 食パン・パン粉 ごま マカロニ	鶏肉 牛乳 みそ	キャベツ・コーン みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g		
11	25	火	①ごはん②清汁(大根・長ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④チンゲン菜の和え物 ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きそば	米 ごま油・ごま 油 牛乳 中華麺	鮭 豚ひき肉 牛乳 みそ	人参・ピーマン もやし チンゲン菜・キャベツ 大根・長ねぎ	520kcal 22.7g 12.6g		
12	26	水	①ご飯②みそ汁(南瓜・玉葱) ③豚肉の生姜焼き ④キャベツの胡麻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ピーチケーキ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス 油・バター ごま	豚肉・牛乳 卵 みそ	玉ねぎ・白桃缶 もやし・人参 キャベツ・胡瓜 かぼちゃ・生姜	611kcal 24.1g 15.5g		
13	27	木	①ひき肉カレー ②スープ(もやし・コーン) ③ツナサラダ ④フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②きな粉クッキー	じゃが芋 小麦粉・バター アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉・卵 牛乳・きな粉 ヨーグルト ツナ	人参・玉ねぎ もやし・コーン あさつき・きゅうり キャベツ	664kcal 19.7g 26.9g		
14	/	金	①ご飯②清汁(手まり鮭・ねぎ) ③鶏のカレー焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①ソフトせんべい	①牛乳 ②ツナピラフ	ごま 米・バター 油 鮭	鶏肉・牛乳 ツナ	もやし・きゅうり 人参・玉ねぎ ピーマン・にんにく 長ねぎ・生姜	660kcal 23.6g 18.8g		
29	/	土	①塩ラーメン ②南瓜のそぼろあん ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②焼きおにぎり	中華めん 米・ごま油 ごま	豚肉 牛乳 豚ひき肉 かつお節	もやし・大根 にら・長ねぎ グリーンピース 人参	635kcal 24.2g 14.4g		

お月見											
21	/	金	①お月見うどん ②ひじきサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①オレンジジュース ②お月見団子 ※乳児はきなこおはき	うどん 白玉粉 油 じゃが芋	豆腐 鶏肉 きな粉 卵・あずき	長ねぎ・椎茸 人参・玉葱・春雨 わかめ・ひじき 胡瓜・もやし	540kcal 19.2g 9.7g		

防災の日											
3	/	月	①ご飯②スープ(玉葱・コーン) ③鶏肉パン粉焼き ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②セサミトースト	米・食パン パン粉 ごま・マーガリン マカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐・みそ	キャベツ・わかめ みつば・きゅうり 人参 玉葱・パセリ	609kcal 24.7g 17.9g		

日本の橋土料理											
28	/	金	楽しみにしてください	①牛乳	②オレンジジュース						0kcal 0.0g 0.0g

お誕生会											
19	/	水	①エビピラフ②スープ(キャベツ・人参) ③青海苔唐揚げ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②プリンアラモード	米・バター・油 じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ 片栗粉	鶏肉・牛乳 ホイップクリーム プリンの素 えび	キャベツ・人参・お豆腐 きゅうり・コーン トマト・フルーゼリー・苺 玉葱・ピーマン・りんご	513kcal 19.9g 16.5g		

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 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
1	15・29	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(鮭・長ねぎ) ③鶏肉のキャベツ炒め ④もやしナムル ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油 鮭	鶏肉 みそ 人参 キャベツ もやし	453kcal 14.9g 13.7g
3	/	月	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(わかめ・いんげん) 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 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 わかめ・いんげん 玉ねぎ・人参 コーン キャベツ	465kcal 15.0g 11.3g
4	18	火	①肉味噌スパゲティ ②麦茶	①肉味噌スパゲティ ②清汁(大根・長葱) ③小松菜のサラダ ④フルーツ	スパゲティ 油 片栗粉	豚ひき肉 味噌 人参・もやし 大根・玉葱 小松菜・長ねぎ グリーンピース	533kcal 21.0g 14.7g
5	/	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①焼き鳥どんぶり ②みそ汁(鮭・みつば) ③胡瓜のおかか和え ④フルーツ	米 油 鮭	味噌 かつおぶし 鶏肉 長ねぎ・人参 みつば きゅうり わかめ・のり	485kcal 16.9g 11.5g
6	20	木	①おにぎり(ごまお) ②麦茶	①ごまおごはん②清汁(椎茸・きぬさや) ③鯖の照り焼き ④いんげんのごま和え ⑤フルーツ	米 油 ごま	さわら いんげん 椎茸 絹さや 人参	426kcal 16.4g 7.4g
7	21	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(長ねぎ・みつば) ③ほうれん草のナムル ④フルーツ	米・片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	豆腐 豚ひき肉 人参・もやし みつば・ゆかり ほうれん草・わかめ 長ねぎ・キャベツ	469kcal 16.7g 10.3g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ごはん②清汁(鮭・みつば) ③鮭の照り焼き ④キャベツおかか和え ⑤フルーツ	米・油・ごま油 鮭 じゃが芋 鮭	人参・キャベツ みつば かつおぶし みつば	434kcal 17.0g 11.2g
10	/	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・人参) ③鮭のケチャップ焼き ④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ	米 さつまいも ごま 油	鮭 味噌 わかめ チンゲン菜 パセリ	468kcal 17.1g 7.6g
11	25	火	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯 ②みそ汁(鮭・長ネギ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・油 鮭 ごま ホットケーキミックス	豚肉 味噌 人参 大根・あさつき	516kcal 13.7g 19.5g
12	26	水	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鶏肉の鍋照り ④小松菜のお浸し⑤フルーツ	米 油 ごま	鶏肉 味噌 長葱・わかめ 小松菜 人参 ゆかり	445kcal 16.4g 6.8g
13	27	木	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ごはん ②清汁(ほうれん草・玉ねぎ) ③鯖のみそ焼き ④南瓜の煮つけ⑤フルーツ	米	さば 味噌 ほうれん草 玉ねぎ・南瓜・人参 菜めし	486kcal 16.4g 8.1g
14	28	金	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③鶏肉の葱醤油焼き ④大根の梅和え ⑤フルーツ	米・ごま油	鶏肉 味噌 キャベツ・菜めし 大根・胡瓜・長ねぎ 人参・玉ねぎ・練り梅 もやし	507kcal 19.1g 5.9g
19	☆	水	①おにぎり(おおか) ②麦茶	①豚丼 ②みそ汁(大根・みつば) ③アスパラサラダ ④フルーツ	米 油 しらたき	豚肉 かつおぶし 味噌 人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ・レタス のり・アスパラ 大根	502kcal 20.4g 8.0g