

令和4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 幼児                   |
|--------|-------|---|----------------------------------------------------------|---------|--------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------|
|        |       |   | 献立名                                                      |         | おやつ                            | おやつ                                       | 熱や力に<br>なるもの                    | 血や肉に<br>なるもの                                         | 体の調子を<br>整えるもの             | エネルギーKcal<br>蛋白質g<br>脂肪g |
| 1      | 15/29 | 木 | ①中華丼<br>②中華スープ(わかめ・えのき)<br>④ひじきサラダ<br>⑤フルーツ              | 牛乳      | ④きなこクッキー<br>⑥牛乳                | 米・油・ごま油<br>小麦粉<br>エッグケア<br>ごま・片栗粉・バター     | 豚肉<br>きなこ<br>牛乳                 | 白菜・玉ねぎ<br>筍・ピーマン・人参<br>えのき・わかめ・ひじき<br>胡瓜・キャベツ        | 557kcal<br>17.3g<br>19.3g  |                          |
| 2      | 16/30 | 金 | ①わかめご飯<br>②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>③五目卵焼き ⑤フルーツ<br>④ツナとキャベツのサラダ | ヨーグルト   | ①あんバターパン<br>⑥牛乳                | 米・ごま<br>さつま芋<br>油・食パン<br>バター・こしあん         | みそ・卵<br>豚肉・ツナ<br>牛乳             | わかめご飯の素<br>ピーマン<br>キャベツ・もやし<br>胡瓜・玉ねぎ・人参             | 606kcal<br>21kcal<br>21.3g |                          |
| 3      | 17    | 土 | ①五目にゅうめん<br>③大豆とベーコンのソテー<br>⑤フルーツ                        | クラッカー   | ①夕焼けおにぎり<br>⑥リンゴジュース           | 素麺<br>油・ごま油<br>米                          | 豚肉<br>大豆<br>ベーコン<br>ツナ          | 人参・椎茸<br>白菜・もやし<br>ほうれん草<br>しめじ                      | 563kcal<br>21.7g<br>16.5g  |                          |
| 5      |       | 月 | ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ)<br>③鯖の竜田揚げ<br>④切干大根の旨煮<br>⑤フルーツ      | マンナ     | ①2色のぷどうゼリー<br>⑥牛乳              | 米・片栗粉<br>油<br>ゼリーの素                       | 鯖・油揚げ<br>みそ<br>牛乳               | チンゲン菜・玉ねぎ<br>生姜・切干大根<br>人参・いんげん<br>白桃缶・椎茸            | 615kcal<br>18.4g<br>20.5g  |                          |
| 6      | 20    | 火 | ①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ)<br>③豚肉の生姜焼き<br>④ポテトサラダ<br>⑤フルーツ        | 牛乳      | ①ココアクッキー<br>(6日3歳クッキング)<br>⑥牛乳 | 米・油・小麦粉<br>じゃが芋<br>エッグケア<br>ココア・バター       | 豚肉・みそ<br>牛乳                     | わかめ・長ねぎ<br>もやし・人参・玉ねぎ<br>生姜・コーン<br>胡瓜                | 622kcal<br>19.7g<br>22.2g  |                          |
| 7      |       | 水 | ①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば)<br>③鶏肉のカレー焼き<br>④フレンチりんごサラダ<br>⑤フルーツ   | クラッカー   | ①みかんのヨーグルト<br>⑥リンゴジュース         | 米<br>カレー粉<br>油                            | みそ<br>鶏肉<br>ヨーグルト               | なめこ・みつば<br>玉ねぎ・にんにく<br>生姜・胡瓜・コーン<br>キャベツ・りんご・みかん缶    | 427kcal<br>15.0g<br>7.7g   |                          |
| 8      | 22    | 木 | ①ツナサンド<br>②スープ(白菜・春雨)<br>③ポークビーンズ<br>④ブロッコリー ⑤フルーツ       | 牛乳      | ①山菜おこわ<br>⑥牛乳                  | エッグケア<br>春雨・じゃが芋<br>米・もち米<br>油・食パン        | ツナ・豚肉<br>大豆<br>牛乳               | 白菜・人参・玉ねぎ<br>ブロッコリー・キャベツ<br>山菜ミックス・パセリ<br>グリーンピース    | 581kcal<br>19.7g<br>21.3g  |                          |
| 9      |       | 金 | ①月見うどん<br>③ジャーマンポテト<br>⑤フルーツ                             | 牛乳      | ①うさぎまんじゅう<br>⑥牛乳               | うどん・さつま芋<br>じゃが芋・油<br>小麦粉・食紅<br>ベーキングパウダー | 卵<br>ベーコン<br>鶏肉<br>牛乳           | 椎茸・コーン<br>玉ねぎ・パセリ<br>万能ねぎ<br>人参・わかめ                  | 560kcal<br>18.6g<br>12.5g  |                          |
| 10     | 24    | 土 | ①和風スパゲティ<br>②清汁(豆腐・長ねぎ)<br>④ブロッコリーとツナサラダ<br>⑤フルーツ        | クラッカー   | ①ひじきチャーハン<br>⑥リンゴジュース          | スパゲティ<br>油・ごま油<br>米                       | 豚肉・豆腐<br>ツナ                     | 玉ねぎ・人参・しめじ<br>えのき・長ねぎ<br>コーン・ブロッコリー<br>キャベツ・ひじき・ピーマン | 468kcal<br>14.9g<br>7.3g   |                          |
| 12     | 26    | 月 | ①ご飯<br>②清汁(キャベツ・万能ねぎ)<br>③鯖の味噌焼き<br>④小松菜の和え物 ⑤フルーツ       | マンナ     | ①ブルーベリーマフィン<br>⑥牛乳             | 米・ごま油<br>マフィンの素<br>ブルーベリージャム              | 鯖・みそ<br>牛乳                      | キャベツ<br>長ねぎ・小松菜<br>もやし・人参<br>万能ねぎ                    | 527kcal<br>19.1g<br>16.7g  |                          |
| 13     | 27    | 火 | ①ご飯<br>②みそ汁(小松菜・油揚げ)<br>③和風ハンバーグ<br>④もやし炒め ⑤フルーツ         | 牛乳      | ①野菜のお焼き<br>⑥牛乳                 | 米・ごま油<br>パン粉・油<br>片栗粉<br>小麦粉              | みそ・油揚げ<br>豚肉<br>豆乳・ツナ<br>牛乳・チーズ | 小松菜・玉ねぎ<br>大根・しそ<br>もやし・にら                           | 616kcal<br>20.8g<br>24.5g  |                          |
| 14     | 28    | 水 | ①チキンカレー<br>②スープ(もやし・コーン)<br>④チンゲン菜の和え物<br>⑤フルーツ          | リンゴジュース | ①スイートポテト<br>⑥牛乳                | 米・油・ごま油<br>じゃが芋・バター<br>カレールウ<br>ごま・さつま芋   | 鶏肉<br>牛乳<br>生クリーム               | 玉ねぎ・人参<br>グリーンピース・もやし<br>コーン・チンゲン菜<br>キャベツ・レーズン      | 607kcal<br>16.5g<br>16.0g  |                          |
| ★お誕生会★ |       |   |                                                          |         |                                |                                           |                                 |                                                      |                            |                          |
| 21     |       | 水 | ①じゃこチャーハン<br>②中華スープ(ニラ・もやし)<br>③唐揚げ甘酢あん<br>④春雨サラダ ⑤フルーツ  | クラッカー   | ①ケーキ<br>②クッキー<br>⑥牛乳           | 米・油・春雨<br>ごま油・バター<br>片栗粉・小麦粉<br>ごま・ケーキ    | ベーコン<br>鶏肉<br>牛乳<br>しらす         | 人参・玉ねぎ・筍<br>にら・キャベツ<br>生姜・胡瓜・もやし<br>パプリカ・万能ねぎ        | 609kcal<br>19.7g<br>25.4g  |                          |

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和4年9月夕食献立表

| 日付 | 曜     | 軽食     | 夕食                                                                    | 主な材料                             |                           |                                              | 栄養価 幼児                    |
|----|-------|--------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|
|    |       | 献立名    | 献立名                                                                   | 熱や力に<br>なるもの                     | 血や肉に<br>なるもの              | 体の調子を<br>整えるもの                               | エネルギーKcal<br>蛋白質g<br>脂肪g  |
| 1  | 15/29 | 木      | ①ごましおおにぎり<br>①ごましおご飯<br>②みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)<br>③金目鯛のごま焼き<br>④南瓜の煮つけ ⑤フルーツ | 米<br>ごま                          | 金目鯛<br>みそ                 | ほうれん草<br>玉ねぎ・南瓜<br>人参<br>生姜                  | 448kcal<br>13.1g<br>4.8g  |
| 2  | 16/30 | 金      | ①蒸しパン<br>①ご飯 ②清汁(もやし・わかめ)<br>③鶏の照り焼き<br>④じゃが芋のサラダ<br>⑤フルーツ            | 米<br>油<br>わけ-ミックス<br>じゃが芋        | 鶏肉                        | もやし・わかめ<br>胡瓜・人参<br>コーン                      | 354kcal<br>11.3g<br>4.5g  |
| 3  | 17    | 土      | ①わかめおにぎり<br>①豆腐のそぼろ丼<br>②清汁(白菜・わかめ)<br>④ほうれん草のナムル<br>⑤フルーツ            | 米・油<br>片栗粉<br>ごま油・ごま             | 豆腐<br>豚肉                  | 干椎茸・みつば<br>長ねぎ・ほうれん草<br>人参・白菜・わかめ<br>わかめご飯の素 | 453kcal<br>14.0g<br>9.0g  |
| 5  | 月     | ①焼きうどん | ①焼きうどん<br>②みそ汁(大根・油揚げ)<br>④小松菜サラダ<br>⑤フルーツ                            | 乾うどん<br>油                        | 豚肉<br>かつおぶし<br>油揚げ<br>みそ  | 人参・白菜<br>長ねぎ<br>大根・小松菜<br>もやし                | 407kcal<br>15.4g<br>13.7g |
| 6  |       |        |                                                                       |                                  |                           |                                              |                           |
| 6  | 20    | 火      | ①菜めしおにぎり<br>①ご飯 ②みそ汁(なめこ・わかめ)<br>③厚揚げのそぼろ煮<br>④キャベツのお浸し<br>⑤フルーツ      | 米・油<br>片栗粉<br>ごま                 | 厚揚げ<br>豚肉<br>みそ           | わかめ・なめこ<br>玉ねぎ・人参<br>コーン・キャベツ<br>菜めしごはんの素    | 415kcal<br>13.1g<br>10.2g |
| 7  | 21    | 水      | ①わかめおにぎり<br>①ご飯 ②清汁(そうめん・みつば)<br>③鮭の味噌焼き<br>④胡瓜のおかか和え<br>⑤フルーツ        | 米<br>そうめん<br>ごま                  | 鮭<br>かつおぶし<br>みそ<br>しらす干し | みつば<br>胡瓜・人参<br>もやし<br>わかめご飯の素               | 412kcal<br>15.3g<br>2.9g  |
| 8  | 22    | 木      | ①ゆかりおにぎり<br>①ご飯 ②みそ汁(白菜・わかめ)<br>③鶏肉と野菜炒め<br>④大根の和え物<br>⑤フルーツ          | 米<br>ごま<br>油                     | 鶏肉<br>みそ                  | 白菜・人参・キャベツ<br>玉ねぎ・大根<br>胡瓜・わかめ<br>ゆかりご飯の素    | 424kcal<br>12.8g<br>6.0g  |
| 9  | 金     | ①蒸しパン  | ①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ)<br>③鯖の塩焼き<br>④さつま芋のそぼろ煮<br>⑤フルーツ                    | 米・油<br>さつま芋<br>片栗粉<br>わけ-ミックス    | 鯖<br>鶏肉<br>みそ             | もやし・わかめ                                      | 453kcal<br>15.1g<br>11.4g |
| 10 |       |        |                                                                       |                                  |                           |                                              |                           |
| 10 | 24    | 土      | ①ごましおおにぎり<br>①ごましおご飯<br>②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)<br>③白身魚フライ<br>④もやしのナムル風 ⑤フルーツ  | 米・じゃが芋<br>小麦粉・パン粉<br>ごま・ごま油<br>油 | カレイ<br>みそ                 | 長ねぎ<br>もやし・人参<br>胡瓜                          | 458kcal<br>14.9g<br>7.3g  |
| 12 | 26    | 月      | ①菜めしおにぎり<br>①ご飯<br>②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)<br>③豚肉の煮物<br>④チンゲン菜のお浸し⑤フルーツ        | 米<br>さつま芋<br>ごま<br>油             | 豚肉<br>みそ                  | 人参・大根<br>チンゲン菜・キャベツ<br>玉ねぎ<br>菜めしごはんの素       | 474kcal<br>13.3g<br>8.5g  |
| 13 | 27    | 火      | ①わかめおにぎり<br>①ご飯<br>②みそ汁(板麩・長ねぎ)<br>③豚肉のケチャップ炒め<br>④白菜のおかか和え ⑤フルーツ     | 米<br>麩<br>油<br>ごま                | 豚肉<br>かつおぶし<br>みそ         | 長ねぎ・玉ねぎ<br>人参・ピーマン<br>白菜・もやし<br>わかめご飯の素      | 454kcal<br>13.0g<br>8.5g  |
| 14 | 28    | 水      | ①ゆかりおにぎり<br>①ご飯<br>②みそ汁(豆腐・みつば)<br>③鯖の胡麻焼き<br>④小松菜の炒め物 ⑤フルーツ          | 米<br>ごま<br>ごま油                   | 鯖<br>豆腐<br>みそ             | 人参<br>小松菜<br>もやし・みつば<br>ゆかりご飯の素              | 437kcal<br>13.7g<br>8.6g  |