

9月の献立表



日曜日 曜日	献立	主な材料と体内での働き			
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1 火	10時 大根煮		大根		天然だし
	屋食 肉じゃが わかめサラダ すまし汁 ご飯	豚肉 わかめ 高野豆腐	人参・玉葱・グリーンピース わかめ・白菜・もやし 豆腐	じゃが芋・サラダ油・砂糖 サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん 酢・塩・醤油 水・天然だし・塩・醤油
	3時 シュガーバイ 牛乳	牛乳		パイシート・グラニュー糖	
2 水	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
	屋食 鶏と大根の煮物 ひじきときゃべつのフレンチサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 ひじき・コーン・きゃべつ なす・長葱	サラダ油・砂糖 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 酢・塩・醤油 水・天然だし
	3時 パナナ蒸しパン 麦茶	豆乳	パナナ	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水 麦茶・水
3 木	10時 蒸さつま芋			さつま芋	
	屋食 刻みきつねうどん 竹輪の金平 マスカットゼリー	油揚げ・鶏肉・ナルト ちくわ	小松菜 人参・ピーマン	うどん・砂糖 砂糖・サラダ油 マスカットゼリーの素	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん 水
	3時 五平餅風おにぎり 麦茶	味噌		米・サラダ油・胡麻・砂糖	みりん・水 麦茶・水
4 金	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
	屋食 回鍋肉 もやしのなめたけ和え 春雨スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく もやし・胡瓜・なめ茸 小松菜	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 胡麻油 春雨・胡麻油 米	醤油・料理酒・水 醤油・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩
	3時 あんこサンド 牛乳	こしあん 牛乳		食パン	
5 土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
	屋食 中華丼 味噌汁 ゼリー	豚肉 味噌	玉葱・人参・白菜・干し椎茸 青梗菜	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米 じゃが芋 ゼリーの素	塩・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水 水・天然だし 水
	3時 せんべい 麦茶			鹽だべよ	麦茶・水
7 月	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
	屋食 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 ツナ 油揚げ・味噌	人参・玉葱・干し椎茸・いんげん ブロッコリー・コーン ほうれん草	サラダ油・砂糖・胡麻油 サラダ油・砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 醤油・酢・塩 水・天然だし
	3時 さつま芋きな粉 麦茶	きな粉		さつま芋・マーガリン・砂糖	麦茶・水
8 火	10時 大根煮		大根		天然だし
	屋食 チキンカレーライス リボンマカロニサラダ オレンジゼリー	鶏肉 	玉葱・玉葱・にんにく・グリーンピース・ 黄パプリカ・人参 胡瓜・玉葱・枝豆	米・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ オレンジゼリーの素	水・カレー粉・7対応カレーフレーク コンソメ・塩 水
	3時 フルーツケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・パナナ	砂糖・小麦粉・マーガリン・サラダ油	
9 水	10時 蒸し南瓜		南瓜		
	屋食 ボークケチャップ じゃがコーン コンソメスープ ロールパン	豚肉	玉葱・人参 コーン きゃべつ・大根	サラダ油・砂糖 じゃが芋・サラダ油 ロールパン	クチャップ・塩・ウスターソース・醤油・水 塩・コンソメ コンソメ・塩・水
	3時 胡麻おはぎ 麦茶			米・胡麻・砂糖	水・塩 麦茶・水
10 木	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
	屋食 かけいの煮付 ＊ブロッコリー 春雨中華サラダ 味噌汁 ご飯	かけい ナルト 豆腐・味噌	生姜 ブロッコリー 胡瓜・人参 小松菜	砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 米	醤油・みりん・水 醤油・酢 水・天然だし
	3時 コーンフレーククッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・マーガリン・砂糖・コーンフレーク	ベーキングパウダー
11 金	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
	屋食 挽肉とチーズの玉子焼き もやしのおかかボン酢和え 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・チーズ かつお節 味噌	玉葱・人参・枝豆 もやし・青梗菜・レモン なめこ・豆腐 ゆかり	サラダ油 米	塩・クチャップ 醤油・みりん・酢・和風だし 水・天然だし
	3時 ピーチフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶・水
12 土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
	屋食 焼きそば すまし汁 ゼリー	豚肉	人参・玉葱・きゃべつ・青のり粉 わかめ	焼きそば麺・サラダ油 ミートボール ゼリーの素	焼きそばソース・塩 水・天然だし・塩・醤油 水
	3時 マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水





9月の献立表

日曜 付日	曜 日	献立	主な材料と体内での働き			
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
14	月	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		厚揚げと春雨の甘辛炒め じゃが芋とウィンナーのソテー 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 ウィンナー 味噌	人参・いんげん・にんにく・生姜 枝豆・コーン 小松菜・わかめ	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 じゃが芋・サラダ油 米	醤油・塩・料理酒 塩・コンソメ 水・天然だし
		3時 キャラメルプリン 麦茶	牛乳		キャラメルプリンの素	水 麦茶・水
15	火	10時 蒸し南瓜		南瓜		
		昼食 ハヤシライス コールスローサラダ ゼリー	鶏肉	玉葱・しめじ・グリーンピース きゃべつ・人参・コーン・レモン	サラダ油・米 マヨドレ・砂糖 ぶどうゼリーの素	塩・丸対応ハヤシフレック・ケチャップ・ウスターソース・ コンソメ・水 酢・塩 水
		3時 きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖	
16	水	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
		鶏と車麩の煮物 大根の中華サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉 豆腐	人参・干し椎茸・小松菜 大根・ほうれん草・もやし 白葱	車麩・サラダ油 砂糖・胡麻油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 醤油・鶏がらスープ・酢 水・天然だし・塩・醤油
		3時 りんご蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水 麦茶・水
17	木	10時 大根煮		大根		天然だし
		昼食 広東風野菜炒め 切干大根と蒸し鶏のサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 鶏肉 油揚げ・味噌	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・ 生姜 切干大根・胡瓜 大根の葉	サラダ油 マヨドレ・砂糖 米	オイスターソース・鶏がらスープ・塩・醤油 醤油・塩 水・天然だし
		3時 南瓜のパウンドケーキ 牛乳	玉子 牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
18	金	10時 蒸しざつまいも			ざつまいも	
		昼食 五目醤油ラーメン ブロッコリーの葱塩サラダ オレンジ	豚肉・ナルト	もやし・きゃべつ・人参・コーン ブロッコリー・長葱・生姜 オレンジ	中華麺・サラダ油・胡麻油 胡麻油	醤油・鶏がらスープ・水・塩 塩・鶏がらスープ
		3時 わかめごまおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻	麦茶・水
19	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		鶏あんかけ丼 中華スープ ゼリー	鶏肉	玉葱・青梗菜 人参・大根	サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・米 胡麻油 ゼリーの素	塩・醤油・水・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩 水
		3時 せんべい 麦茶			鹽だべよ	麦茶・水
24	木	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		ローストチキン ＊粉ふき芋 ほうれん草のサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉	にんにく・生姜 パセリ ほうれん草・人参・しめじ なす	サラダ油 じゃが芋 マヨドレ 焼酎 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩 醤油 水・天然だし
		3時 三温糖のスナック菓子 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・サラダ油・三温糖	
25	金	10時 にんじん煮		人参	砂糖	
		焼きうどん ブロッコリーと油揚げのサラダ すまし汁	豚肉・かつお節 油揚げ	人参・玉葱・きゃべつ ブロッコリー・コーン 小松菜・もやし	うどん・サラダ油 砂糖・胡麻油	醤油・塩・料理酒・みりん・和風だし 醤油・酢・塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時 お月見ざつまいももち 麦茶	牛乳		ざつまいも・片栗粉・マーガリン・サラダ油・砂糖	醤油・バナナエッセンス 麦茶・水
26	土	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		マーボー豆腐丼 中華スープ ゼリー	豆腐・豚肉・味噌	白葱・にんにく・生姜 わかめ・えのき茸	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉・米 胡麻油 ゼリーの素	醤油・鶏がらスープ・水 水・鶏がらスープ・醤油・塩 水
		3時				
28	月	10時 野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		さわらの塩こうじ焼き ＊小松菜の煮浸し 花野菜のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	鯖 ツナ 油揚げ・味噌	小松菜 ブロッコリー・カリフラワー	サラダ油 マヨドレ さつまいも 米	塩こうじ 和風だし・醤油 塩 水・天然だし
		3時 マシュマロおこし 牛乳	牛乳		コーンフレック・サラダ油	マシュマロ
29	火	10時 大根煮		大根		天然だし
		トマトシチュー 南瓜サラダ 梨 食パン	鶏肉	人参・玉葱・水煮トマト 南瓜・人参・コーン・グリーンピース 梨	サラダ油・マカロニ マヨドレ 食パン	水・丸対応シチューフレック・ケチャップ・コンソメ・塩
		3時 ご飯チヂミ 麦茶	竹輪・玉子	にら・玉葱	米・小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶・水
30	水	10時 蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		鶏と野菜あんかけ 青梗菜のナムル 中華スープ ご飯	鶏肉	玉葱・干し椎茸・ピーマン 青梗菜・人参・もやし 白菜・コーン	小麦粉・サラダ油・砂糖・片栗粉 胡麻・胡麻油 米	塩・天然だし・醤油・水 塩・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時 味噌蒸しパン 麦茶	味噌・豆乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルゲン不使用の食材には 丸対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	476kcal
	たんぱく質	15g	16.4g
3～5歳児	食塩	1.8g	1.7g
	エネルギー	540kcal	563kcal
	たんぱく質	17g	19.8g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります