



9月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児	幼児
1	金	ぼたぼた焼牛乳 菜飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁 (チゲ汁・炊飯)	米、菜飯、豚肉、人参、玉葱、牛蒡、豆腐、ひじき、大豆、椎茸、炒り豆腐、油、ごま油、和風かつおだし、昆布だし、味噌、砂糖、みりん、醤油、酒、すりごま、かつおだし	ココアクリームサンド牛乳	食パン、牛乳、ココア、片栗粉、砂糖、バター入りマーガリン	エネルギー(kcal) 491 蛋白質(g) 16.4 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 237	628 20.4 1.7 232
2	土	せんべい牛乳 ご飯 コロッケ わかめサラダ すまし汁 (うどん・コロッケ)	米、牛肉コロッケ、白菜、わかめ、胡瓜、人参、大根、小松菜、のり、いりごま、油、中濃ソース、醤油、酢、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	いちごのヨーグルト牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、仔丁ゼラチン、牛乳	エネルギー(kcal) 492 蛋白質(g) 12.1 鉄(mg) 0.7 加糖量(mg) 227	574 13.6 1.2 213
4	月	星たべよ牛乳 ご飯 かれいの梅肉焼き 根菜の筑前煮 味噌汁 (梅汁・アゲ)	米、あぶらかれい、いんげん、鶏肉、人参、れんこん、牛蒡、もやし、油揚げ、うめ、砂糖、醤油、酒、みりん、かつおぶし、油、和風かつおだし、昆布だし、かつおだし、味噌	もちもちチーズパン牛乳	白玉粉、塩、粉チーズ、牛乳、油	エネルギー(kcal) 441 蛋白質(g) 16.7 鉄(mg) 0.4 加糖量(mg) 259	532 20.5 1.1 240
5	火	ハーベスト牛乳 肉うどん かき揚げ かぼちゃサラダ	うどん、豚肉、玉葱、ねぎ、人参、かぼちゃ、胡瓜、チーズ、レーズン、昆布つゆ、天ぷら粉、油、マヨネーズ、塩	きつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	エネルギー(kcal) 570 蛋白質(g) 16.4 鉄(mg) 1 加糖量(mg) 252	669 19.3 1.5 240
6	水	ハッピーターン牛乳 わかめご飯 鶏肉の南部焼き 五目豆 すまし汁 (わかめ・シジ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆、椎茸、レンコン、こんにゃく、しめじ、白菜、黒いりごま、砂糖、醤油、みりん、油、和風かつおだし、昆布だし、かつおだし、塩	トマトリッツ牛乳	小麦粉、塩、卵、バター、油、粉チーズ、牛乳	エネルギー(kcal) 437 蛋白質(g) 18.3 鉄(mg) 1.3 加糖量(mg) 244	509 23.1 1.7 242
7	木	ピスコ牛乳 ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、春雨、胡瓜、コーン、わかめ、ねぎ、いりごま、油、ごま油、しょうが、にんにく、片栗粉、味噌、砂糖、醤油、酢、中華だし、塩	お菓子盛り合わせフルーツ牛乳	ぼたぼた焼き、マリービスケット、黄桃缶、みかん缶、牛乳	エネルギー(kcal) 469 蛋白質(g) 14.2 鉄(mg) 0.7 加糖量(mg) 238	566 16.8 1.3 162
8	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 チキン南蛮玉葱ソースがけ きゃべつの塩昆布和え 味噌汁 (アゲ・コロッケ)	米、チキン南蛮、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、きゃべつ、塩こんぶ、小松菜、あさり、ゴマ油、醤油、酢、砂糖、昆布つゆ、昆布だし、かつおだし、味噌	バナナケーキ牛乳	バナナ、砂糖、油、牛乳、ホットケーキミックス	エネルギー(kcal) 466 蛋白質(g) 14.3 鉄(mg) 1.8 加糖量(mg) 406	549 17.3 2.8 393
9	土	ビスケット牛乳 豚丼 白菜のお浸し 味噌汁 (うどん・炊飯)	米、豚肉、たまねぎ、ピーマン、人参、白菜、大根、ねぎ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、昆布だし、かつおだし、味噌	みそポテト牛乳	じゃが芋、小麦粉、油、味噌、砂糖、醤油、牛乳	エネルギー(kcal) 498 蛋白質(g) 14.3 鉄(mg) 1 加糖量(mg) 213	594 17.5 1.6 194
11	月	ハーベスト牛乳 ご飯 あじのみりん焼き 厚揚げの煮物 味噌汁 (わかめ・れんこん)	米、あじ、きゅうり、わかめ、厚揚げ、大根、人参、椎茸、もやし、ほうれん草、油、醤油、砂糖、みりん、酢、塩、和風かつおだし、昆布だし、かつおだし、味噌	デザートムース(いちご)ソフトサラダ	デザートムース(いちご)、牛乳、ソフトサラダ	エネルギー(kcal) 380 蛋白質(g) 14.1 鉄(mg) 0.7 加糖量(mg) 171	472 16.6 1.4 103
12	火	星たべよ牛乳 スパゲティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ (じゃがいも・コロッケ)	スパゲティ、豚肉、玉葱、人参、トマト缶、粉チーズ、きゃべつ、きゅうり、コーン、ツナ、じゃが芋、パセリ、油、オリーブオイル、小麦粉、卵、中濃ソース、塩、酢、砂糖、こしょう、コンソメ	ごぼうおにぎり牛乳	米、ごぼう、人参、ごま油、醤油、砂糖、みりん、牛乳	エネルギー(kcal) 498 蛋白質(g) 16.8 鉄(mg) 0.9 加糖量(mg) 219	573 21.1 1.3 208
13	水	ハッピーターン牛乳 ご飯(おかかぶりかけ) 鶏のから揚げ 大根の梅和え 味噌汁 (わかめ・アゲ)	米、おかかぶりかけ、鶏肉、ブロッコリー、大根、きゅうり、人参、豆腐、なめこ、油、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、ボン酢、うめ、みりん、砂糖、昆布だし、かつおだし、味噌	ジャーマンポテト牛乳	じゃが芋、玉葱、ウインナー、油、バター入りマーガリン、コンソメ、塩、牛乳	エネルギー(kcal) 394 蛋白質(g) 16.2 鉄(mg) 0.8 加糖量(mg) 200	452 19.2 1.4 179
14	木	ヨーグルト しらす丼 白菜のチーズおかか和え けんちん汁	米、しらす、わかめ、のり、白菜、人参、胡瓜、チーズ、かつお節、豆腐、大根、油揚げ、ごま油、ねぎ、いりごま、砂糖、酢、塩、醤油、昆布だし、かつおだし	かぼちゃクッキー牛乳	かぼちゃ、小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	エネルギー(kcal) 419 蛋白質(g) 15.1 鉄(mg) 0.9 加糖量(mg) 285	512 19.3 1.2 309
15	金	ぼたぼた焼牛乳 菜飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ひじきと豆の炒り豆腐 味噌汁 (チゲ汁・炊飯)	米、菜飯、豚肉、人参、玉葱、牛蒡、豆腐、ひじき、大豆、椎茸、炒り豆腐、油、ごま油、和風かつおだし、昆布だし、味噌、砂糖、みりん、醤油、酒、すりごま、かつおだし	ココアクリームサンド牛乳	食パン、牛乳、ココア、片栗粉、砂糖、バター入りマーガリン	エネルギー(kcal) 491 蛋白質(g) 16.4 鉄(mg) 1.1 加糖量(mg) 237	622 20.2 1.7 232

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
16 土	せんべい牛乳	ご飯 コロッケ わかめサラダ すまし汁(ダシ・マツタ)	米、牛肉コロッケ、白菜、わかめ、胡瓜、人参、大根、小松菜、のり、いりごま、油、中濃ソース、醤油、酢、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	ブルーベリーのショートブレッド牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、ブルーベリーパウダー、牛乳	1歳児(kcal) 492 蛋白質(g) 12.1 鉄(mg) 0.7 加減量(mg) 227	574 136 1.2 213
18 月			敬老の日				
19 火	ハーベスト牛乳	わかめご飯 鶏肉の南部焼き 五目豆 すまし汁(ワサビ・マツタ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆、椎茸、レンコン、こんにゃく、しめじ、白菜、黒いりごま、砂糖、醤油、みりん、油、和風かつおだし、昆布だし、かつおだし、塩	トマトリッツ牛乳	小麦粉、塩、マッシュアップ、油、粉チーズ、牛乳	1歳児(kcal) 428 蛋白質(g) 18.3 鉄(mg) 1.3 加減量(mg) 244	509 23.1 1.7 242
20 水	ハッピーターン牛乳	肉うどん かき揚げ かぼちゃサラダ	うどん、豚肉、玉葱、ねぎ、人参、かぼちゃ、胡瓜、チーズ、レーズン、昆布つゆ、天ぷら粉、油、マヨネーズ、塩	きつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 579 蛋白質(g) 16.4 鉄(mg) 1 加減量(mg) 252	669 19.3 1.5 240
21 木	ビスコ牛乳	五目御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(ワサビ・キャベツ)	米、鶏肉、人参、牛蒡、舞茸、油揚げ、鮭、ワサビ、ほうれん草、しめじ、豆腐、玉葱、キャベツ、ねぎ、和風かつおだし、醤油、みりん、酒、塩、ポン酢、砂糖、すりごま、昆布だし、かつおだし、味噌	もちもちチーズパン牛乳	白玉粉、塩、粉チーズ、牛乳、油	1歳児(kcal) 421 蛋白質(g) 19.8 鉄(mg) 1.1 加減量(mg) 356	504 24.9 1.8 316
22 金	ぼたぼた焼牛乳	ご飯 チキン南蛮玉葱ソースかけ きゃべつの塩昆布和え 味噌汁(ワサビ・マツタ)	米、チキン南蛮、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、きゃべつ、塩こんぶ、小松菜、あさり、ゴマ油、醤油、酢、砂糖、昆布つゆ、昆布だし、かつおだし、味噌	バナナケーキ牛乳	バナナ、砂糖、油、牛乳、ホットケーキミックス	1歳児(kcal) 466 蛋白質(g) 14.3 鉄(mg) 1.8 加減量(mg) 406	549 17.3 2.8 393
23 土			秋分の日				
25 月	星たべよ牛乳	ご飯 あじのみりん焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(ワサビ・杓杓)	米、あじ、きゅうり、わかめ、厚揚げ、大根、人参、椎茸、麩、ほうれん草、油、醤油、砂糖、みりん、酢、塩、和風かつおだし、昆布だし、かつおだし、味噌	二色おはぎ牛乳	米、もち米、すりごま(黒)、砂糖、きな粉、牛乳	1歳児(kcal) 533 蛋白質(g) 19.5 鉄(mg) 1.7 加減量(mg) 285	617 23.6 2.4 272
26 火	ハーベスト牛乳	★誕生会★ チキンピラフ ハンバーグ ほうれん草バターソーテー コーンスープ	米、鶏肉、玉葱、人参、グリルピーマン、大根、きゅうり、人参、ジャガイモ、マッシュアップ、塩、マッシュアップ、中濃ソース、砂糖、バター入りマーガリン、醤油、マッシュアップ、コーンクリーム、牛乳	あんぱんまんクッキー ショア	ホットケーキミックス、バター入りマーガリン、砂糖、ココア、ショア	1歳児(kcal) 533 蛋白質(g) 17.7 鉄(mg) 8 加減量(mg) 573	579 19.5 8.6 496
27 水	ハッピーターン牛乳	ご飯(おかかふりかけ) 鶏のから揚げ 大根の梅和え 味噌汁(ワサビ・マツタ)	米、おかかふりかけ、鶏肉、ブロッコリー、大根、きゅうり、人参、豆腐、なめこ、油、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、ポン酢、うめ、みりん、砂糖、昆布だし、かつおだし、味噌	ジャーマンポテト牛乳	じゃが芋、玉葱、ウインナー、油、バター入りマーガリン、コンソメ、塩、牛乳	1歳児(kcal) 394 蛋白質(g) 16.2 鉄(mg) 0.8 加減量(mg) 200	452 19.2 1.4 179
28 木	ぼたぼた焼牛乳	しらす丼 白菜のチーズおかか和え けんちん汁 巨峰	米、しらす、わかめ、のり、白菜、人参、胡瓜、チーズ、かつお節、豆腐、大根、油揚げ、ごま油、ねぎ、いりごま、砂糖、酢、塩、醤油、昆布だし、かつおだし、巨峰	ココアクリームサンド牛乳	食パン、牛乳、ココア、片栗粉、砂糖、バター入りマーガリン	1歳児(kcal) 397 蛋白質(g) 16.4 鉄(mg) 0.8 加減量(mg) 290	484 20.4 1.1 310
29 金	ビスコ牛乳	★十五夜★ うさぎさんカレー ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	米、麦、いんげん、豚肉、玉葱、しめじ、人参、卵、ブロッコリー、ジャガイモ、マッシュアップ、みかん缶、黄桃缶、リンゴ缶、ヨーグルト、油、マッシュアップ、にんにく、しょうが、砂糖、中濃ソース、醤油、加減量、酢	お月見ゼリー ソフトサラダ	さつま芋、ソフトサラダ、片栗粉、砂糖、かんでん、牛乳、ゼリーの素(ぶどう)	1歳児(kcal) 466 蛋白質(g) 15.5 鉄(mg) 1.2 加減量(mg) 198	571 18 2 85
30 土	せんべい牛乳	ご飯 コロッケ わかめサラダ すまし汁(ダシ・マツタ)	米、牛肉コロッケ、白菜、わかめ、胡瓜、人参、大根、小松菜、のり、いりごま、油、中濃ソース、醤油、酢、砂糖、かつおだし、昆布だし、塩	バスケットサンド牛乳	マリービスケット、ブルーベリージャム、牛乳	1歳児(kcal) 438 蛋白質(g) 11.3 鉄(mg) 0.6 加減量(mg) 210	520 12.8 1.1 196

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

平均		
1歳児(kcal)	466	553
蛋白質(g)	15.8	19
鉄(mg)	1.3	1.9
加減量(mg)	268	245