



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
2月	星たべよ牛乳	スパゲティナポリタン 豆腐とツナのサラダ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	スパゲティ、ウインナー、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶、豆腐、かつおブレイク、人参、わかめ、ねぎ、トマトケチャップ、中華ソース、砂糖、青じそドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌、サラダ油	みそポテト牛乳	じゃがいも、小麦粉、サラダ油、味噌、砂糖、醤油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 15.7 加糖Δ(mg) 211 鉄(mg) 1.5	492 19.3 194 2.2
3火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 かれいの梅肉焼き 根菜の筑前煮 味噌汁(白菜・あげ)	米、あぶらかれい、うめびしお、いんげん、鶏肉、人参、蓮根、牛蒡、白菜、油揚げ、砂糖、醤油、みりん、かつお節、サラダ油、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	ビーフン炒め牛乳	ビーフン、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、醤油、ごま油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 16.8 加糖Δ(mg) 210 鉄(mg) 0.4	461 20.1 192 1.0
4水	ハッピーターン牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	米、豚バラ、牛蒡、人参、玉葱、ほうれん草、えのき、しらす干し、納豆、かつお節、チンゲン菜、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	大豆とじゃこのおにぎり牛乳	米、しらす干し、大豆水煮、酒、醤油、塩、青のり、いりごま、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 17.4 加糖Δ(mg) 243 鉄(mg) 1.3	613 20.9 233 1.9
5木	白い風船牛乳	ご飯 たらのしょうが焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(あさり・わかめ)	米、たら、いんげん、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、あさり、わかめ、生姜、砂糖、醤油、みりん、かつお節、サラダ油、味噌、だし昆布、花かつお、塩	きなこ蒸しパン牛乳	上新粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、調整豆乳、サラダ油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 17.6 加糖Δ(mg) 259 鉄(mg) 2.1	501 21.4 208 3.0
6金	ほたば焼き牛乳	わかめご飯 鶏肉の南部焼き 五目豆 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	米、わかめご飯の素、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆水煮、干し椎茸、蓮根、糸こんにゃく、豆腐、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、いりごま、醤油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	あさりおにぎり牛乳	米、あさり、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 20.0 加糖Δ(mg) 251 鉄(mg) 3.0	542 25.1 251 3.7
7土	ビスケット牛乳	ご飯 白身魚のフライ わかめサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	米、白身魚フライ、白菜、わかめ、きゅうり、人参、大根、小松菜、中華ソース、サラダ油、醤油、酢、砂糖、いりごま、だし昆布、花かつお、味噌	いももち牛乳	じゃがいも、片栗粉、ごま油、醤油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 13.8 加糖Δ(mg) 215 鉄(mg) 0.7	501 17.1 200 1.2
9月	星たべよ牛乳	五目御飯 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(玉葱・キャベツ)	米、鶏ミンチ、人参、牛蒡、舞茸、油揚げ、ねぎ、鮭、いんげん、ほうれん草、しめじ、豆腐、玉葱、キャベツ、和風だし、醤油、みりん、砂糖、酒、ポン酢、塩、すりごま、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいももち牛乳	さつまいも、片栗粉、砂糖、サラダ油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 17.1 加糖Δ(mg) 267 鉄(mg) 1.3	541 22.3 269 2.0
10火	ハーベスト牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、生姜、にんにく、春雨、きゅうり、コーン、いりごま、わかめ、ねぎ、サラダ油、片栗粉、味噌、砂糖、醤油、酢、中華だし、塩、ごま油	ほろほろクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 14.3 加糖Δ(mg) 206 鉄(mg) 0.8	595 17.3 186 1.4
11水	ハッピーターン牛乳	ご飯 あじのみりん焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(麩・ほうれん草)	米、あじ、きゅうり、わかめ、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、麩、ほうれん草、酢、砂糖、塩、サラダ油、和風だし、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	切干大根おにぎり牛乳	米、切干大根、油揚げ、醤油、砂糖、酒、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 17.5 加糖Δ(mg) 227 鉄(mg) 1.0	543 21.5 213 1.6
12木	バナナ牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(あさり・小松菜)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、生姜、ブロッコリー、人参、かつおブレイク、小松菜、あさり、醤油、酒、みりん、砂糖、サラダ油、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリーソフトサラダ	ゼリーの素(オレンジ)、ミカン缶、ソフトサラダ	137kcal 蛋白質(g) 13.6 加糖Δ(mg) 136 鉄(mg) 2.1	524 15.4 63 3.0
13金	ほたば焼き牛乳	ご飯 さわらの照り焼き ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(里芋・わかめ)	米、さわら、白菜、ひじき、チキンブレイク、大根、きゅうり、人参、里芋、わかめ、砂糖、醤油、酒、みりん、さざみのり、酢、塩、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	カレーピラフ牛乳	米、鶏ガラスープ、カレーパウダー、塩、醤油、鶏ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、牛乳	137kcal 蛋白質(g) 20.1 加糖Δ(mg) 273 鉄(mg) 0.9	512 22.4 206 1.3
14土	せんべい牛乳	豚丼 白菜のおひたし 味噌汁(大根・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、白菜、大根、ねぎ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリーせんべい	ゼリー、せんべい	137kcal 蛋白質(g) 10.5 加糖Δ(mg) 269 鉄(mg) 0.7	495 11.9 195 1.2
16月		敬老の日					

※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		
17	火	豆乳ウエハース牛乳 秋野菜カレー 豆腐とツナのサラダ フルーツポンチ	米、押麦、鶏肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、生姜、さつまいも、しめじ、豆腐、かつおフレーク、人参、わかめ、青じそドレッシング、ミカン缶、桃缶、バナナ、杏仁風カットデザート、砂糖、サラダ油、中華ソース、醤油、カレーフレーク	おつきみゼリー ソフトサラダ	さつまいも、片栗粉、砂糖、寒天、調整豆乳、ゼリーの素(ぶどう)、ソフトサラダ	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	478 12.6 140 1.5	523 14.2 73 2.3	
18	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(チンゲン菜・玉葱)	米、豚バラ、牛蒡、人参、玉葱、ほうれん草、えのき、しらす干し、納豆、かつお節、チンゲン菜、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、酒、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	大豆とじゃこのおにぎり牛乳	米、しらす干し、大豆水煮、酒、醤油、塩、青のり、いりごま、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	565 19.5 298 1.4	613 20.9 233 1.9	
19	木	白い風船牛乳 ご飯 たらのしょうが焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(あさり・わかめ)	米、たら、いんげん、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、あさり、わかめ、生姜、砂糖、醤油、みりん、かつお節、サラダ油、味噌、だし昆布、花かつお、塩	2色おはぎ牛乳	米、もち米、すりごま、砂糖、きな粉、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	491 19.8 336 2.5	521 21.5 230 3.3	
20	金	ぼたぼた焼き牛乳 わかめご飯 鶏肉の南部焼き 五目豆 味噌汁(豆腐・ほうれん草)	米、わかめご飯の素、鶏肉、ほうれん草、人参、大豆水煮、干し椎茸、蓮根、糸こんにゃく、豆腐、砂糖、醤油、みりん、サラダ油、いりごま、醤油、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	あさりおにぎり牛乳	米、あさり、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	502 22.1 306 3.1	542 25.1 251 3.7	
21	土	ビスケット牛乳 ご飯 白身魚のフライ わかめサラダ 味噌汁(大根・小松菜)	米、白身魚フライ、白菜、わかめ、きゅうり、人参、大根、小松菜、中濃ソース、サラダ油、醤油、酢、砂糖、いりごま、だし昆布、花かつお、味噌	いももち牛乳	じゃがいも、片栗粉、ごま油、醤油、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	450 15.9 270 0.8	501 17.1 200 1.2	
23	月	振替休日(秋分の日)							
24	火	ハーベスト牛乳 ★誕生日会★ チキンピラフ 鶏のから揚げ ポパイサラダ 中華スープ(チンゲン菜・コーン) ★梨★	米、鶏肉、玉葱、人参、グリーンピース、ブロッコリー、ほうれん草、かつおフレーク、ひじき、チンゲン菜、コーン、鶏ガラスープ、酒、醤油、生姜、小麦粉、片栗粉、サラダ油、昆布つゆ、酢、砂糖、塩、中華だし、ごま油、梨	ジャムクッキー シヨア	小麦粉、サラダ油、砂糖、調整豆乳、いちごジャム、ブルーベリージャム、シヨア	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	482 18.5 280 5.4	523 21.1 221 6.2	
25	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 あじのみりん焼き 厚揚げの煮物 味噌汁(麩・ほうれん草)	米、あじ、きゅうり、わかめ、厚揚げ、大根、人参、しいたけ、麩、ほうれん草、酢、砂糖、塩、サラダ油、和風だし、みりん、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	切干大根おにぎり牛乳	米、切干大根、油揚げ、醤油、砂糖、酒、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	517 19.6 282 1.1	543 21.5 213 1.6	
26	木	ピスコ牛乳 ご飯 豚肉の生姜炒め ブロッコリーの中華和え 味噌汁(あさり・小松菜)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、生姜、ブロッコリー、人参、かつおフレーク、小松菜、あさり、醤油、酒、みりん、砂糖、サラダ油、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリー ソフトサラダ	ゼリーの素(オレンジ)、ミカン缶、ソフトサラダ	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	474 13.5 178 2.0	524 15.4 63 3.0	
27	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 さわらの照り焼き ひじきとチキンのサラダ 味噌汁(里芋・わかめ)	米、さくら、白菜、ひじき、チキンフレーク、大根、きゅうり、人参、里芋、わかめ、砂糖、醤油、酒、みりん、きざみのり、酢、塩、サラダ油、だし昆布、花かつお、味噌	カレーピラフ牛乳	米、鶏ガラスープ、カレーパウダー、塩、醤油、鶏ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	477 20.1 273 0.9	512 22.4 206 1.3	
28	土	せんべい牛乳 豚丼 白菜のおひたし 味噌汁(大根・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、白菜、大根、ねぎ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	ゼリー せんべい	ゼリー、せんべい	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	449 10.5 119 0.7	490 11.9 45 1.2	
30	月	星たべよ牛乳 ご飯 かれのい梅肉焼き 根菜の筑前煮 味噌汁(白菜・あげ)	米、あぶらかれない、うめびしお、いんげん、鶏肉、人参、蓮根、牛蒡、白菜、油揚げ、砂糖、醤油、みりん、かつお節、サラダ油、和風だし、酒、だし昆布、花かつお、味噌	ビーフン炒め牛乳	ビーフン、豚ミンチ、人参、玉葱、ピーマン、サラダ油、鶏ガラスープ、塩、醤油、ごま油、牛乳	IUPF-(kcal) 蛋白質(g) 加鈣量(mg) 鉄(mg)	511 18.6 265 0.5	547 20.1 192 1.0	
※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			
						IUPF-(kcal)	476	535	
						蛋白質(g)	16.7	19.4	
						加鈣量(mg)	240	189	
						鉄(mg)	1.6	2.2	