



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 月	星だべよ牛乳	ご飯 刈り取りのコーンマヨ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(きゃべつ・わかめ)	米、刈り取り、とうもろこし、小松菜、高野豆腐、大根、人参、しいたけ、キャベツ、わかめ、塩、酒、マヨネーズ、ドライトマト、昆布つゆ、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、醤油、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	177kcal 蛋白質(g) 19.7 加糖量(mg) 274 鉄(mg) 3.0	469 24.8 283 3.7
2 火	ハーベスト牛乳	ご飯 ボークビーンズ 和風マカロニサラダ すまし汁(小松菜・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、人参、大豆水煮、マカロニ、おろししょうが、小松菜、ねぎ、サラダ油、トマトソース、砂糖、中濃ソース、酢、醤油、塩、だし昆布、花かつお	きなこトースト牛乳	食パン、きな粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 17.0 加糖量(mg) 216 鉄(mg) 1.1	490 20.3 200 1.8
3 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 かれいの煮付け ごぼうサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、かれい、里芋、絹さや、ごぼう、人参、おろししょうが、豆腐、和風だし、おろししょうが、砂糖、醤油、みりん、酒、マヨネーズ、いりごま、塩、だし昆布、花かつお、味噌	ひじきおにぎり牛乳	米、ひじき煮、昆布つゆ、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 15.1 加糖量(mg) 210 鉄(mg) 0.9	456 18.2 189 1.4
4 木	ビスコ牛乳	キーマカレー もやし中華サラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	米、豚バラ、玉葱、人参、キャベツ、おろししょうが、マヨネーズ、砂糖、中濃ソース、醤油、塩、だし昆布、花かつお	ぶどうゼリークラッカー	ゼリーの素(ぶどう)、ルヴァン	177kcal 蛋白質(g) 12.5 加糖量(mg) 164 鉄(mg) 0.6	393 15.1 45 1.1
5 金	ぼたぼた焼き牛乳	わかめご飯 鶏肉のごま醤油焼き 五目豆 味噌汁(もやし・ほうれん草)	米、わかめご飯の素、鶏もも肉、ブロッコリー、大豆水煮、人参、干し椎茸、水煮蓮根、糸こんにゃく、もやし、ほうれん草、砂糖、醤油、酒、みりん、すりごま、サラダ油、ごま酢、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ドーナッツ牛乳	ホットケーキミックス、豆腐、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 367 鉄(mg) 1.2	436 22.3 363 1.9
6 土	ビスケット牛乳	焼きうどん 大根サラダ わかめスープ	冷凍うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、大根、きゅうり、かつお節、わかめ、ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、酢、砂糖、中華だし、塩、ごま油	スイートポテト牛乳	さつまいも、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 12.8 加糖量(mg) 226 鉄(mg) 0.6	427 14.9 210 1.1
8 月	星だべよ牛乳	ご飯 さわらのバター醤油焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(わかめ・白菜)	米、さくら、小松菜、焼きちくわ、人参、水煮蓮根、わかめ、白菜、醤油、酒、みりん、バター、ごま油、昆布つゆ、サラダ油、和風だし、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	おいなりさん牛乳	米、いりごま、油あげ、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 18.3 加糖量(mg) 257 鉄(mg) 1.3	487 22.6 247 1.9
9 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(もやし・小松菜)	米、鶏もも肉、いんげん、ほうれん草、人参、えのき、ひきわり納豆、もやし、小松菜、塩、小麦粉、サラダ油、パン粉、ドライトマト、中濃ソース、かつお節、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	シュガートースト牛乳	食パン、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 17.4 加糖量(mg) 208 鉄(mg) 0.9	416 21.4 195 1.5
10 水	バナナ牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの甘辛煮 ブロッコリーの中華和え すまし汁(ちんげんさい・豆)	米、豚バラ、玉葱、人参、ごぼう、ブロッコリー、おろししょうが、いりごま、小松菜、ねぎ、小麦粉、サラダ油、みりん、酒、醤油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	練乳ミルクッキー牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、練乳、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 16.1 加糖量(mg) 239 鉄(mg) 1.1	515 19.7 223 1.5
11 木	ビスコ牛乳	ご飯 白身魚フライ わかめサラダ 味噌汁(小松菜・ねぎ)	米、白身魚、白身、白菜、わかめ、きゅうり、人参、おろししょうが、いりごま、小松菜、ねぎ、中濃ソース、昆布つゆ、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	みたらしマカロニ牛乳	マカロニ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 266 鉄(mg) 0.8	385 19.8 207 1.2
12 金	ぼたぼた焼き牛乳	きのこの和風パスタ コールスローサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	パスタ、玉葱、人参、おろししょうが、しめじ、マヨネーズ、キャベツ、とうもろこし、昆布つゆ、醤油、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、野菜ブイヨン	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	177kcal 蛋白質(g) 16.3 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 1.3	447 19.4 194 1.6
13 土	せんべい牛乳	豚丼 白菜のおひたし わかめスープ	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、白菜、わかめ、ねぎ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩、ごま油	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、レモン果汁、グラニュー糖、牛乳	177kcal 蛋白質(g) 13.0 加糖量(mg) 206 鉄(mg) 0.6	482 16.2 184 1.1
15 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
16 火	ハーベスト牛乳	ご飯 ボークビーンズ 和風マカロニサラダ すまし汁(小松菜・ねぎ)	米、豚バラ、玉葱、人参、大豆水煮、わかめ、かつおぶし水、小松菜、ねぎ、サラダ油、トマトソース、砂糖、中濃ソース、酢、醤油、塩、だし昆布、花かつお、	ひじきおにぎり牛乳	米、ひじき煮、昆布つゆ、牛乳	I値(kcal)	486	600
						蛋白質(g)	15.9	19.2
						加糖量(mg)	218	202
						鉄(mg)	1.3	2.0
17 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 かれいの煮付け ごぼうサラダ 味噌汁(わかめ・豆腐)	米、かれい、里芋、絹さや、ごぼう、人参、かつおぶし水、豆腐、和風だし、おろししょうが、砂糖、醤油、みりん、酒、マネズ、いりごま、塩、だし昆布、花かつお、味噌	きなこトースト牛乳	食パン、きな粉、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I値(kcal)	460	534
						蛋白質(g)	16.2	19.3
						加糖量(mg)	208	187
						鉄(mg)	0.7	1.2
18 木	ビスコ牛乳	キーマカレー もやし中華サラダ コンソメスープ(玉葱・人参) すまし汁(あさり・わかめ)	米、豚ミンチ、玉葱、人参、マネズ、わかめ、かつおぶし水、豆腐、和風だし、おろししょうが、トマトソース、砂糖、中濃ソース、醤油、カレー粉、マネズ、いりごま、野菜ブイヨ、塩	ぶどうゼリークラッカー	ゼリーの素(ぶどう)、ルヴァン	I値(kcal)	393	482
						蛋白質(g)	12.5	15.1
						加糖量(mg)	164	45
						鉄(mg)	0.6	1.1
19 金	ぼたぼた焼き牛乳	わかめご飯 鶏肉のごま醤油焼き 五目豆 味噌汁(もやし・ほうれん草)	米、わかめご飯の素、鶏もも肉、かつおぶし水、豆腐、干し椎茸、水巻、系こんにやく、もやし、ほうれん草、砂糖、醤油、酒、みりん、すりごま、サラダ油、マネズ、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ドーナツ牛乳	ホットケーキミックス、豆腐、サラダ油、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal)	436	524
						蛋白質(g)	17.5	22.3
						加糖量(mg)	367	363
						鉄(mg)	1.2	1.9
20 土	ビスケット牛乳	焼きうどん 大根サラダ わかめスープ	冷凍うどん、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、大根、きゅうり、かつお節、わかめ、ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、酢、砂糖、中華だし、塩、ごま油	スイートポテト牛乳	さつまいも、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	I値(kcal)	427	495
						蛋白質(g)	12.8	14.9
						加糖量(mg)	226	210
						鉄(mg)	0.6	1.1
22 月	星たべよ牛乳	ご飯 さわらのバター醤油焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁(わかめ・白菜)	米、さくら、小松菜、焼きちくわ、人参、水巻、わかめ、白菜、醤油、酒、みりん、バター、マネズ、昆布つゆ、サラダ油、和風だし、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌	おいなりさん牛乳	米、いりごま、油あげ、牛乳	I値(kcal)	487	557
						蛋白質(g)	18.3	22.6
						加糖量(mg)	257	247
						鉄(mg)	1.3	1.9
23 火	秋分の日							
24 水	ハッピーターン牛乳	★誕生日会★ ツナコーンご飯 鶏のから揚げ 切干大根の胡麻和え 味噌汁(麩・わかめ) ★フルーツ★(梨)	米、かつおぶし水、人参、とうもろこし、から揚げ、かつおぶし、切干大根、チンゲン菜、すりごま、麩、わかめ、みりん、塩、酒、昆布つゆ、醤油、砂糖、だし昆布、花かつお、味噌、梨	練乳ミルククッキーショア	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、練乳、ショア	I値(kcal)	472	526
						蛋白質(g)	15.7	17.7
						加糖量(mg)	302	246
						鉄(mg)	5.3	5.9
25 木	ビスコ牛乳	ご飯 白身魚フライ わかめサラダ 味噌汁(小松菜・ねぎ)	米、白身魚、白菜、わかめ、きゅうり、人参、かつおぶし水、小松菜、ねぎ、中濃ソース、昆布つゆ、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、味噌	みたらしまカロニ牛乳	わかめ、片栗粉、醤油、砂糖、牛乳	I値(kcal)	385	455
						蛋白質(g)	15.9	19.8
						加糖量(mg)	266	207
						鉄(mg)	0.8	1.2
26 金	ぼたぼた焼き牛乳	きのこの和風パスタ コールスローサラダ コンソメスープ(玉葱・人参)	パスタ、玉葱、人参、かつおぶし水、しめじ、マネズ、キャベツ、とうもろこし、昆布つゆ、醤油、カレー粉、マネズ、酢、砂糖、塩、野菜ブイヨ	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	I値(kcal)	447	504
						蛋白質(g)	16.3	19.4
						加糖量(mg)	214	194
						鉄(mg)	1.3	1.6
27 土	せんべい牛乳	豚丼 白菜のおひたし わかめスープ	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、人参、白菜、わかめ、ねぎ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩、ごま油	レモンクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、レモン汁、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal)	482	575
						蛋白質(g)	13.0	16.2
						加糖量(mg)	206	184
						鉄(mg)	0.6	1.1
29 月	星たべよ牛乳	ご飯 丸揚げのコーンマヨ焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(きょうもつ・わかめ)	米、丸揚げ、とうもろこし、小松菜、高野豆腐、大根、人参、しいたけ、キャベツ、わかめ、塩、酒、マネズ、ドライトマト、昆布つゆ、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、醤油、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	I値(kcal)	469	559
						蛋白質(g)	19.7	24.8
						加糖量(mg)	274	283
						鉄(mg)	3.0	3.7
30 火	ハーベスト牛乳	ご飯 鶏肉のパン粉焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(もやし・小松菜)	米、鶏もも肉、いんげん、ほうれん草、人参、えのき、ひきわり納豆、もやし、小松菜、塩、小麦粉、サラダ油、パン粉、ドライトマト、中濃ソース、かつお節、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	シュガートースト牛乳	食パン、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	I値(kcal)	406	486
						蛋白質(g)	17.3	21.4
						加糖量(mg)	208	195
						鉄(mg)	0.9	1.5