



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 火	ハーベスト牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 ツナコーンサラダ 中華スープ(マツ・サ)	米、豚骨、人参、水菜、しょうが、しいたけ、ピーマン、アスパラ、とうもろこし、かつおぶし、小松菜、ネギ、サラダ油、中華だし、トマトソース、砂糖、酢、醤油、片栗粉、マヨネーズ、塩	ふらスク牛乳	糖、砂糖、バター入りマヨネーズ、牛乳	1歳児(kcal) 402 蛋白質(g) 13.7 カルシウム(mg) 203 鉄(mg) 0.9	508 17.5 186 1.4
2 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁(わかめ・サ)	米、厚揚げ、豚骨、人参、サバ、春雨、きゅうり、もやし、ほうれん草、味噌、砂糖、醤油、おろししょうが、サラダ油、酢、マヨネーズ、だし昆布、花かつお、塩	みそポテト風牛乳	じゃがいも、味噌、砂糖、酒、牛乳	1歳児(kcal) 430 蛋白質(g) 13.3 カルシウム(mg) 212 鉄(mg) 1.2	515 15.9 194 1.7
3 木	ビスコ牛乳	ご飯 かれないのきのこあん ほうれん草の白和え 味噌汁(ア・サ)	米、かれない、玉葱、しいたけ、えのき、ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、油揚げ、大根、和風だし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、白和えの素、だし昆布、花かつお、味噌	メープルクッキー牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマヨネーズ、メープルシロップ、牛乳	1歳児(kcal) 444 蛋白質(g) 14.9 カルシウム(mg) 401 鉄(mg) 0.8	524 18.2 345 1.3
4 金	ぼたぼた焼き牛乳	ピビンパ ひじきのマリネ わかめスープ	米、豚骨、人参、ほうれん草、人参、もやし、いりたま、ひじき、大根、きゅうり、わかめ、サ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、マヨネーズ、中華だし	しらす菜めしおにぎり牛乳	米、菜飯ふりかけ、しらす干し、牛乳	1歳児(kcal) 429 蛋白質(g) 14.5 カルシウム(mg) 238 鉄(mg) 0.7	518 17.0 230 1.2
5 土	ビスケット牛乳	ご飯 鶏のから揚げ 白菜のお浸し オニオンスープ	米、から揚げ、ほうれん草、白菜、人参、わかめ、サ、昆布つゆ、野菜ブイヨ、塩	ももゼリー ぼたぼた焼き	ピーチゼリー、ぼたぼた焼き	1歳児(kcal) 323 蛋白質(g) 9.3 カルシウム(mg) 268 鉄(mg) 0.6	403 10.6 201 1.0
7 月	星たべよ牛乳	ご飯 魚のオーロラソース ツナと小松菜の厚揚げ煮 味噌汁(わかめ・サ)	米、おろし、ほうれん草、かつおぶし、厚揚げ、小松菜、高野豆腐、サ、片栗粉、サラダ油、中濃ソース、トマトソース、かつおぶし、砂糖、昆布つゆ、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	豆腐ドーナツ(きなこ)牛乳	ホットケーキミックス、豆腐、サラダ油、砂糖、きなこ、牛乳	1歳児(kcal) 476 蛋白質(g) 18.8 カルシウム(mg) 375 鉄(mg) 1.7	560 24.0 373 2.5
8 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 チキンのトマト煮 まめサラダ きくらげスープ(ア)	米、鶏肉、じゃがいも、人参、人参、おろしにんにく、ドライトマト、大豆水煮、アスパラ、とうもろこし、わかめ、えのき、サラダ油、トマトソース、野菜ブイヨ、塩、片栗粉、マヨネーズ、味噌、醤油、中華だし、塩、マヨネーズ	ちまき風牛乳	米、もち米、豚骨、水菜、しょうが、しいたけ、グリーンピース、マヨネーズ、砂糖、酒、牛乳	1歳児(kcal) 502 蛋白質(g) 17.9 カルシウム(mg) 208 鉄(mg) 1.0	594 21.6 189 1.6
9 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 肉じゃが もやしのじゃこ和え 味噌汁(サ・サ)	米、豚骨、じゃがいも、人参、人参、グリーンピース、もやし、きゅうり、チンゲン菜、サ、サラダ油、和風だし、砂糖、みりん、醤油、酒、ボン酢、だし昆布、花かつお、味噌	バナナヨーグルト(いちご)クラッカー	バナナヨーグルト(いちご)、ルヴァン	1歳児(kcal) 486 蛋白質(g) 15.0 カルシウム(mg) 234 鉄(mg) 0.5	577 17.0 161 1.1
10 木	白い風船牛乳	ご飯 白身魚フライ ブロッコリーサラダ 味噌汁(ア・サ)	米、白身魚、小松菜、アスパラ、人参、かつおぶし、わかめ、あさり、サラダ油、中濃ソース、昆布つゆ、酢、砂糖、塩、おろし、だし昆布、花かつお、味噌	2色おはぎ牛乳	米、もち米、すりご、砂糖、きな粉、牛乳	1歳児(kcal) 502 蛋白質(g) 16.8 カルシウム(mg) 299 鉄(mg) 2.7	636 22.4 261 3.7
11 金	ぼたぼた焼き牛乳	スパゲティミートソース マセドアンサラダ コンソメスープ(ア・サ) フルーツポンチ	トマトソース、豚骨、大豆ミート、玉葱、人参、ドライトマト、じゃがいも、きゅうり、とうもろこし、チーズ、ほうれん草、おろし、梅干、りんご、パイナップル、サラダ油、小麦粉、トマトソース、トマトソース、中濃ソース、塩、マヨネーズ、砂糖、塩、野菜ブイヨ	メロンパン風トースト牛乳	食パン、ホットケーキミックス、牛乳、バター入りマヨネーズ、砂糖、バナナ果汁	1歳児(kcal) 523 蛋白質(g) 19.7 カルシウム(mg) 327 鉄(mg) 1.2	619 24.3 323 1.9
12 土	せんべい牛乳	豚のねぎ塩だれ 小松菜の胡麻和え わかめスープ	米、豚骨、きゅうり、サ、おろししょうが、いりたま、小松菜、もやし、人参、わかめ、鶏がらスープ、塩、マヨネーズ、砂糖、醤油、すりご、中華だし	たこ焼き風ポテト牛乳	じゃがいも、片栗粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、トマトソース、青さのり、牛乳	1歳児(kcal) 493 蛋白質(g) 13.0 カルシウム(mg) 239 鉄(mg) 1.2	606 16.1 235 1.6
14 月	星たべよ牛乳	ご飯 たらこの照り焼き さんぴらごぼう 味噌汁(ア・サ)	米、たらこ、いんげん、ごぼう、人参、いりたま、人参、白菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ボン酢、マヨネーズ、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり牛乳	米、わかめご飯の素、いりたま、牛乳	1歳児(kcal) 400 蛋白質(g) 14.7 カルシウム(mg) 214 鉄(mg) 0.6	458 18.1 194 1.1
15 火	ハーベスト牛乳	ご飯 肉団子の酢豚風 ツナコーンサラダ 中華スープ(マツ・サ)	米、豚骨、人参、人参、水菜、しょうが、しいたけ、ピーマン、アスパラ、とうもろこし、かつおぶし、小松菜、ネギ、サラダ油、中華だし、トマトソース、砂糖、酢、醤油、片栗粉、マヨネーズ、塩	ふらスク牛乳	糖、砂糖、バター入りマヨネーズ、牛乳	1歳児(kcal) 397 蛋白質(g) 13.4 カルシウム(mg) 202 鉄(mg) 0.9	508 17.5 186 1.4

※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	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁(納豆・人参)	米、厚揚げ、豚バラ、人参、キャベツ、春雨、きゅうり、もやし、ほうれん草、味噌、砂糖、醤油、おろししょうが、サラダ油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	みそポテト風 牛乳	じゃがいも、味噌、砂糖、酒、牛乳	1杯分(kcal)	430	515
						蛋白質(g)	13.3	15.9
						加糖量(mg)	212	194
						鉄(mg)	1.2	1.7
17	木	バナナ 牛乳 ご飯 かれいのきのこあん ほうれん草の白和え 味噌汁(アサ・ダイコン)	米、かれい、玉葱、しいたけ、えのき、ねぎ、ほうれん草、人参、しめじ、油揚げ、大根、和風だし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉、白和えの素、だし昆布、花かつお、味噌	メープルクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマーガリン、メープルシロップ、牛乳	1杯分(kcal)	447	524
						蛋白質(g)	15.0	18.2
						加糖量(mg)	359	345
						鉄(mg)	0.9	1.3
18	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ピビンバ丼 ひじきのマリネ わかめスープ	米、豚シシ、人参、ほうれん草、人参、もやし、いりごま、ひじき、大根、きゅうり、わかめ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、酢、ごま油、塩、中華だし	しらす菜めしおにぎり 牛乳	米、菜飯ふりかけ、しらす干し、牛乳	1杯分(kcal)	429	518
						蛋白質(g)	14.5	17.0
						加糖量(mg)	238	230
						鉄(mg)	0.7	1.2
19	土	ビスケット 牛乳 ご飯 鶏のから揚げ 白菜のお浸し オニオンスープ	米、から揚げ、ほうれん草、白菜、人参、わかめ、人参、昆布つゆ、野菜ブイヨ、塩	ももゼリー ぼたぼた焼き	ピーチゼリー、ぼたぼた焼き	1杯分(kcal)	323	403
						蛋白質(g)	9.3	10.6
						加糖量(mg)	268	201
						鉄(mg)	0.6	1.0
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ビスコ 牛乳 ご飯 魚のオーロラソース ツナと小松菜の厚揚げ煮 味噌汁(アサ・わかめ)	米、卵黄、ほうれん草、かつおぶし、厚揚げ、小松菜、わかめ、あさり、片栗粉、サラダ油、中濃ソース、トマトソース、パセリ、砂糖、昆布つゆ、醤油、みりん、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	2色おはぎ 牛乳	米、もち米、すりごま、砂糖、きな粉、牛乳	1杯分(kcal)	502.0	584.0
						蛋白質(g)	20.2	25.3
						加糖量(mg)	313	263
						鉄(mg)	2.9	4.1
25	金	ぼたぼた焼き 牛乳 秋野菜カレー 和風マカロニサラダ コンソメスープ(人参・納豆)	米、押麦、鶏小骨、じゃがいも、人参、人参、おろししょうが、おろしにんにく、さといも、しめじ、わかめ、かつおぶし、ほうれん草、サラダ油、砂糖、中濃ソース、醤油、塩、野菜ブイヨ	お月見ゼリー クッキー	ゼリーの素(ぶどう)、オレンジジュース、寒天、小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン	1杯分(kcal)	429	510
						蛋白質(g)	10.3	11.4
						加糖量(mg)	117	38
						鉄(mg)	0.7	1.3
26	土	せんべい 牛乳 豚のねぎ塩だれ丼 小松菜の胡麻和え わかめスープ	米、豚バラ、きゅうり、人参、おろししょうが、いりごま、小松菜、もやし、人参、わかめ、鶏がらスープ、塩、ごま油、砂糖、醤油、すりごま、中華だし	たこ焼風ポテト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、小麦粉、サラダ油、中濃ソース、トマトソース、青さのり、牛乳	1杯分(kcal)	493	606
						蛋白質(g)	13.0	16.1
						加糖量(mg)	239	235
						鉄(mg)	1.2	1.6
28	月	星たべよ 牛乳 ご飯 たらこの照り焼き さんぴらごぼう 味噌汁(わかめ・人参)	米、たらこ、いんげん、ごぼう、人参、いりごま、人参、白菜、砂糖、醤油、酒、みりん、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめご飯の素、いりごま、牛乳	1杯分(kcal)	400	458
						蛋白質(g)	14.7	18.1
						加糖量(mg)	214	194
						鉄(mg)	0.6	1.1
29	火	豆乳ウエハース 牛乳 ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め 春雨サラダ すまし汁(納豆・人参)	米、厚揚げ、豚バラ、人参、キャベツ、春雨、きゅうり、もやし、ほうれん草、味噌、砂糖、醤油、おろししょうが、サラダ油、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、塩	しらす菜めしおにぎり 牛乳	米、菜飯ふりかけ、しらす干し、牛乳	1杯分(kcal)	469	557
						蛋白質(g)	14.7	17.2
						加糖量(mg)	219	201
						鉄(mg)	1.0	1.5
30	水	ハッピーターン 牛乳 ★誕生日会★ てりやきチーズバーガー さつまいものサラダ コンソメスープ ★フルーツ★(梨)	バターロール、豆腐ハンバーグ、キャベツ、さつまいも、きゅうり、人参、チーズ、ソース、とうもろこし、ドレッシング、砂糖、醤油、酒、みりん、マヨネーズ、フルクトース、ヨーグルト、牛乳、梨	きなこケーキ ジョア	ホットケーキミックス、きな粉、砂糖、牛乳、バター入りマーガリン、ジョア	1杯分(kcal)	554	682
						蛋白質(g)	17.5	23.0
						加糖量(mg)	526	512
						鉄(mg)	5.1	5.8
平均							447	538
							蛋白質(g)	14.7
							加糖量(mg)	266
							鉄(mg)	1.3

※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。