



9月の予定献立表

※この献立表は、予定でありまして変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
1	金	ビスケット	冷やし中華(焼き豚) 生あげの煮付け なし ジョアプレーン	牛乳 蒸かしさつま芋	全卵 焼き豚 かつお節 ジョア 生揚げ 生乳	ビスケット 中華めん 植物 油脂 車糖 さつま芋	きゅうり トマト 日本なし
2	土	ハイハイ	そばろご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(玉葱・油揚げ)	ぶどうとりんごJ サラダせんべい	とりひき肉 生乳 油揚げ 米みそ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 塩せんべい	さやえんどう キャベツ きゅう り たまねぎ にんじん ぶどうと りんごのジュース
4	月	サラダせん べい	ごはん スペイン風オムレツ さつま揚げの煮つけ みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	牛乳 かぼちゃケーキ	全卵 ベーコン さつま 揚げ 豆腐 米みそ 生 乳	塩せんべい こめ じゃがい も バター 車糖 プレミック ス粉 ざらめ糖	ほうれんそう たまねぎ なめこ トマト 日本かぼちゃ
5	火	プチダノン	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜とコーンのサラダ すまし汁(三つ葉、豆腐)	ヨーグルト ビスケット	ヨーグルト とりもも 米みそ 豆腐 ヨーグルト	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 ビスケット	しょうが こまつな にんじん スイートコーン 缶詰 糸みつば
6	水	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 おかかブロッコリー みそ汁(豆腐わかめ) トマト	牛乳 二色パン	めかじき 削り節 豆腐 わかめ 米みそ 生乳	ハイハイ こめ 車糖 食パ ン マーガリン	しょうが ブロッコリー トマト いちご ジャム
7	木	こめ粉クッ キー	スパ(ナポリタン) あさり入り おかかブロッコリー コーンスープ ジョアプレーン トマト	牛乳 焼きおにぎり	ぶたひき肉 パルメザン チーズ あさり缶詰 ジョア 削り節 生乳	こめ粉ロールクッキー ス パゲッティ 植物油脂 めし ト	にんじん たまねぎ ブロッコ リー スイートコーン 缶詰 トマト
8	金	みかん缶	ごはん 炒り豆腐 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃがいもわかめ) トマト	牛乳 ふわふわ団子	豆腐 ぶたもも 全卵 削 り節 わかめ 米みそ 生乳 きな粉	こめ 車糖 植物油脂 じゃが いも 白玉粉 黒砂糖	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな トマト
9	土	ビスケット	わかめご飯 牛乳 小松菜と人参のおかか和え けんちん汁	ジョアプレーン サラダせんべい	乾燥わかめ 生乳 削り節 ぶたもも 豆腐 ジョア	ビスケット こめ 車糖 さと いも 植物油脂 塩せんべい	こまつな にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ
11	月	こめ粉クッ キー	ごはん 納豆(挽き割り) 青菜のチャンプルー豆腐 みそ汁◎(ふ・えのき)	プリン サラダせんべい	納豆 豆腐 ぶたもも 米 みそ プリン	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 焼きふ 塩せんべ い	こまつな にんじん ズッキーニ ブラックマップもやし えのきた け
12	火	プチダノン	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	牛乳 蒸かしさつま芋	ヨーグルト 白身魚 米みそ あおりの油揚げ 湯通し塩 蔵わかめ 生乳	こめ マヨネーズ 植物油脂 車糖 さつま芋	切干しだいこん にんじん こま つな ブラックマップもやし ト マト
13	水	ビスケット	ごはん カレーポーク(豆) 小松菜とコーンのサラダ なし	牛乳 きゅうりチーズ ちくわ	ぶたもも だいち水煮缶詰 生乳 焼き竹輪 プロセス チーズ	ビスケット こめ じゃがい も 植物油脂 車糖	にんじん たまねぎ こまつな スイートコーン 缶詰 日本なし きゅうり
14	木	サラダせん べい	ごはん ポークジンジャー おかかブロッコリー みそ汁(豆腐エノキ) チーズ	りんごジュース ビスケット	ぶたロース 削り節 豆腐 わかめ 米みそ プロ セスチーズ	塩せんべい こめ ビスケット	たまねぎ 青ピーマン しょうが ブロッコリー えのきたけ 根深 ねぎ りんごジュース
15	金	みかん缶	ごはん かじきのカレー風味揚 おかかブロッコリー みそ汁(大根生揚げ) トマト	牛乳 ばななケーキ	めかじき 削り節 生揚げ 米みそ 生乳 全卵 クリー ム	こめ 車糖 でん粉 植物油脂 プレミックス粉 粉糖	みかん 缶詰 たまねぎ ブロッコ リー だいこん トマト パナナ レモン
16	土	ハイハイ	鮭ご飯(さけのみ) 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(玉葱・油揚げ)	ヤクルト 甘辛せんべい	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米みそ 乳酸菌飲料	ハイハイ こめ 甘辛せん べい	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん
19	火	プチダノン	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(じゃがいもわかめ) トマト	ジョアS バナナ	ヨーグルト しろさけ わか め 米みそ ジョア	こめ 植物油脂 車糖 じゃが いも	しょうが こまつな にんじん スイートコーン 缶詰 トマト パ ナナ
20	水	こめ粉クッ キー	ごはん ハンバーグステーキ 小松菜と人参のおかか和え 中華風ニラ卵汁 トマト	フルーチェ苺 ウェアハース	ぶたひき肉 生乳 全卵 削り 節 フルーチェ	こめ粉ロールクッキー こめ パン粉 植物油脂 車糖 でん 粉 ウェハース	たまねぎ こまつな にんじん にら トマト
21	木	サラダせん べい	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ きゅうりピクルス チーズ	牛乳 しょうゆ団子	ぶたもも 生乳 さつま揚げ プロセスチーズ 豆腐	塩せんべい こめ じゃがい も 植物油脂 車糖 白玉粉	ブロッコリー にんじん たまね ぎ きゅうり
22	金	ハイハイ	オムライス風 ウィンナーポイル おかかブロッコリー コンソメ(豆腐・わかめ)	牛乳 ハムサンド クロワッサン	全卵 ウィンナーソーセージ 削り節 わかめ 豆腐 生乳 ハム	ハイハイ こめ 植物油脂 クロワッサン マヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコ リー えのきたけ きゅうり
25	月	みかん缶	ごはん 鶏肉の照焼き パスタサラダ けんちん汁 トマト	牛乳 りんごケーキ	とりもも[若鶏肉] ぶたも も 豆腐 生乳 全卵	こめ 車糖 スパゲッティ マヨ ネーズ 里芋 植物油脂 プレ ミックス粉 バター ざらめ糖	みかん しょうが きゅうり ス イートコーン 人参 大根 ごぼ う 根深ねぎ トマト りんご
26	火	ビスケット	ごはん ししゃも焼き ポピュラー野菜炒め肉入り みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	ジョアプレーン バナナ	ししゃも ぶたばら 油揚げ 湯通し塩蔵わかめ 米みそ ジョア	ビスケット こめ 植物油脂	にんじん キャベツ ブロッコ リー 青ピーマン ブラックマッ ペもやし トマト パナナ
27	水	プチダノン	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー トマトと玉子のスープ	牛乳 シュガーパン	ヨーグルト 豆腐 ぶたひき 肉 米みそ ハム 全卵 生乳	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 はるさめ 食パン マーガリ ン ざらめ糖	根深ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ トマト
28	木	サラダせん べい	ごはん 磯煮大豆 小松菜のおかか和え 中華風ニラ卵汁	牛乳 マカロニ安倍川	大豆水煮缶詰 豚もも 焼 き竹輪 油揚げ 削り節 全卵 生乳 きな粉	塩せんべい こめ じゃがい も 植物油脂 車糖 でん粉 マカロニ	ひじき にんじん こまつな にら
29	金	みかん缶	ごはん 鶏肉のからあげ きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐わかめ) トマト	牛乳 蒸かしじゃが芋	とりもも[若鶏肉] 全卵 豆腐 わかめ 米みそ 生乳	こめ でん粉 植物油脂 じゃ がいも	みかん 缶詰 しょうが にんにく キャベツ きゅうり トマト
30	土	ハイハイ	そばろご飯 牛乳 コールスロー みそ汁(玉葱・油揚げ)	ぶどうとりんごJ 甘辛せんべい	とりひき肉 生乳 油揚げ 米 みそ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 甘辛せんべい	さやえんどう キャベツ にんじ ん たまねぎ ぶどうとりんごの ジュース

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー： 545Kcal	たんぱく質： 23.0g	脂質： 16.0g	カルシウム： 275mg
3歳未満児	エネルギー： 465Kcal	たんぱく質： 19.5g	脂質： 13.6g	カルシウム： 253mg