

献立表

2020年09月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
07月	朝食	御飯 筑前煮 かき玉汁(小松菜) オレンジ	七分つき米 板こんにゃく、砂糖 片栗粉	鶏もも肉、生揚げ 卵	れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん こまつな オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>> かつおだし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
08火	朝食	御飯 わかめスープ(キャベツ) さけのマヨネーズ焼き 切干し大根の旨煮	七分つき米 ごま マヨネーズ、油 砂糖	さけ 油揚げ	キャベツ、にんじん、カットわかめ たまねぎ、コーン(冷凍) にんじん、切り干しだいこん	中華だしの素、食塩、こしょう 食塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	カルピスボンチ		カルピス	バナナ、もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶	
09 23水	朝食	御飯 みそ汁(かぼちゃ・なす) 豚肉の柳川風煮物 キャベツとツナの和え物	七分つき米 砂糖、油	米みそ(淡色辛みそ) 卵、豚肉(ロース) ツナ油漬缶	かぼちゃ、なす、ねぎ たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん マヨネーズ 食塩
	午後おやつ	牛乳130 蒸しパン(さつまいも)	さつまいも、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳 牛乳、卵		
10 24木	朝食	焼きそば 冷やしきゅうり ウインナー焼き じゃがバター わかめスープ(コーン)	焼きそばめん、油 じゃがいも、油	ベーコン ウインナーソーセージ 無塩バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり きゅうり たまねぎ、パセリ コーン缶、ねぎ、にんじん、カットわかめ	中濃ソース、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 食塩、こしょう 中華だしの素、食塩
	午後おやつ	かき氷 牛乳		牛乳	もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶	
11 25金	朝食	パン・食パン 鶏と南瓜のクリームシチュー 花野菜の和え物 バナナ	食パン 小麦粉、油 フレンチドレッシング	牛乳、鶏もも肉、バター	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト バナナ	洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	お茶・麦茶 ひじきごはん(鶏肉)	米、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、食塩
12 26土	朝食	親子丼 みそ汁(じゃが芋・ねぎ) きゅうりと人参の昆布あえ	米、砂糖 じゃがいも	鶏もも肉(皮付き)、卵 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、グリーンピース(冷凍) ねぎ きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん 煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト(無糖)	もも缶(白桃)、バナナ、パイン缶、みかん缶	
14 28月	朝食	あんかけ焼きそば 野菜スープ さつま芋のレモン煮	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、油、砂糖 さつまいも、砂糖	豚肉(もも)	はくさい、たまねぎ、いんげん、にんじん、黒ごぼう、にんにく、しょうが レタス、セロリ レモン果汁	中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	牛乳130 鮭ごはん	米、ごま	牛乳 さけ(塩)	えだまめ(冷凍)、焼きのり	<<酒>>
1 15 29火	朝食	御飯 みそ汁(だいこん・あげ) さばのみそ煮 もやしの中華風和え物 なし ジャムサンド(いちご)	米 砂糖 砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ さば、米みそ(淡色辛みそ) ハム	だいこん、カットわかめ しょうが もやし、こまつな、にんじん なし いちごジャム	煮干だし汁 みりん、<<酒>> 酢、しょうゆ
	午後おやつ	御飯 豆腐すまし汁(わかめ) 鶏肉の照り焼き もやしとひじきの酢あえ	七分つき米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	木綿豆腐 鶏もも肉(皮付き) ツナ油漬缶	ねぎ、カットわかめ しょうが もやし、にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
3 17木	朝食	御飯 豚汁 擬製豆腐(鶏肉) かぼちゃの甘煮 ぶどう 芋もち	七分つき米 板こんにゃく、ごま油 砂糖、油 砂糖	豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう にんじん、しいたけ、さやえんどう、ひじき かぼちゃ ぶどう	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳くず餅	砂糖、片栗粉	牛乳 きな粉		食塩
4 18金	朝食	パンズパン 鶏のから揚げ はるさめスープ(チンゲン菜) コールスローサラダ 牛乳	食パン 油、片栗粉 はるさめ、油、ごま 油、砂糖	鶏もも肉	しょうが、にんにく チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり、干しぶどう	しょうゆ、<<酒>> 中華だしの素、食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	お茶・麦茶 そうめん	干しそうめん、ごま		焼きのり、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん
5 19土	朝食	けんちんうどん きゅうりとさきみのごまサラダ バナナ	ゆでうどん、さといも すりごま、油、砂糖	鶏もも肉 ツナ油漬缶	だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、コーン缶 バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳130 ゆかりおにぎり	米	牛乳		
24 木	朝食	キーマカレー きゅうりとトマトのサラダ コーンスープ(わかめ)	米、油、砂糖 フレンチドレッシング	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、ミニトマト、にんにく、しょうが きゅうり、ミニトマト たまねぎ、コーン缶、にんじん、カットわかめ	ウスターソース、洋風だしの素、カレー粉 洋風だしの素、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳130 バナナヨーグルト	砂糖	牛乳	ヨーグルト バナナ	

※都合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。
 月間平均栄養摂取量 幼児 エネルギー538kal たんぱく質20.7g 脂肪15.7g
 月間平均栄養摂取量 乳児 エネルギー425kal たんぱく質15.3g 脂肪13.6g