

令和6年9月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)	
		昼食	午後おやつ	夕朝食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
2	30	月	五目御飯(保存食アルファ米) 切干大根の煮物 豚汁(保存食) みかん缶 ※防災の日	牛乳 メープルラスク	お茶 おにぎり	鶏もも肉、豚肉、油揚げ、みそ	米、もち米、砂糖、食パン	ごぼう、にんじん、しいたけ、こんにゃく、切干大根、里芋	食塩、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁 メープルシュガー、ココアパウダー	413
2	30	月	※アレルギー対応食 わかめ御飯(保存食アルファ米) 切干大根の煮物 豚汁(保存食) みかん缶	牛乳 メープルラスク(保存食)	お茶 おにぎり	豚肉、油揚げ、みそ	米、砂糖、食パン	ごぼう、にんじん、こんにゃく、切干大根、里芋	炊き込みわかめ、食塩、しょうゆ、酒、みりん、かつおだし汁 メープルシュガー ココアパウダー	413
3	火		ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨサラダ すまし汁(大根・なると) バナナ	麦茶 いちごジャム入りミルク寒天 クラッカー	お茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 なると	米 油 砂糖 マヨネーズ いちごジャム クラッカー	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン トマトピューレ ごぼう れんこん コーン 大根 粉寒天 バナナ	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩	429
4	18	水	食パン チキンチャップ キャベツとにんじんのコーンサラダ スープ(こまつな・ベーコン) みかん缶	麦茶 わかめおにぎり	お茶 おにぎり	鶏もも肉 ベーコン	食パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	たまねぎ キャベツ にんじん コーン こまつな みかん缶	食塩 ケチャップ 中濃ソース しょうゆ 酒 酢 コンソメ 炊き込みわかめ	399
5	19	木	ごはん 鮭のフライ こまつなのナムル みそ汁(はくさい・にら) バナナ	牛乳 ごま塩ちんすこう	お茶 おにぎり	牛乳 さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 白ごま 砂糖 片栗粉	こまつな はくさいにら バナナ コーン	中濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩	484
6	20	金	ごはん 肉豆腐 ブロッコリーのごま和え みそ汁(ねぎ・なす) オレンジ	牛乳 ツナサンド	お茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナオイル缶	米 砂糖 油 白いりごま 食パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん えのきたけ ブロッコリー なす ねぎ オレンジ	しょうゆ みりん かつおだし汁	526
7	21	土	二色丼 みそ汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	/	鶏ひき肉 鮭フレーク 豆腐 米みそ	米 じゃがいも 砂糖 油	オレンジ 玉ねぎ にんじん カットわかめ	酒 しょうゆ かつおだし汁	428
9		月	コーンごはん かれのい香味焼き 春雨サラダ みそ汁(油揚げ・だいこん) オレンジ	牛乳 みたらしいもち	お茶 おにぎり	牛乳 かれのい 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	米 白いりごま 砂糖 はるさめ ごま油 じゃがいも 片栗粉	コーン 葉ねぎ しょうが きゅうり にんじん だいこん オレンジ	しょうゆ かつおだし汁 酒 食塩 酢	432
10		火	ごはん 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのナムル 中華スープ(えのき・チンゲン菜) なし	牛乳 チーズ入りホットケーキ	お茶 おにぎり	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) チーズ 無塩バター	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん なす ブロッコリー えのきたけ チンゲンサイ なし コーン	しょうゆ 酒 中華だし 食塩	468
11	25	水	ごはん さばのおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え みそ汁(キャベツ・ごぼう) みかん缶	牛乳 揚げパン	お茶 おにぎり	牛乳 さば かつお節 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 砂糖 コッペパン 油	しょうが だいこん こまつな にんじん キャベツ ごぼう みかん缶	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩	477
12	26	木	豚汁うどん ほうれん草の納豆和え バナナ	麦茶 こさかなチャーハン	お茶 おにぎり	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆 食べる小魚	干しうどん 米 白いりごま	だいこん にんじん ごぼう 葉ねぎ ほうれん草 バナナ	かつおだし汁 しょうゆ	364
13	27	金	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ(ドレッシング) みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 ナポリタン	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ウインナー	米 油 砂糖 スパゲティ	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ビーマン オレンジ	しょうゆ みりん 酢 かつおだし汁 ケチャップ 食塩	491
14	28	土	マーボー丼 みそ汁 オレンジ	麦茶 果物ゼリー せんべい	/	豆腐 鶏ひき肉 米みそ	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	オレンジ 玉ねぎ にんじん ビーマン カットわかめ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁	426
24		特別食	チキンライス ポテトサラダ スープ(こまつな・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ(バナナ)	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 ホイップクリーム 無塩バター		人参 グリンピース コーン きゅうり こまつな たまねぎ バナナ	ケチャップ コンソメ 食塩 ベーキングパウダー	562
17	15	夜	きのこごはん 鶏のから揚げ キャベツサラダ(ドレッシング) みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	牛乳 さといもきなこ団子	お茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 片栗粉 砂糖 さといも	えのきたけ しめじ コーン しょうが キャベツ 人参 カットわかめ たまねぎ りんご	しょうゆ 酒 かつおだし汁 食塩 酢	495

給食MEMO

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
2、30(月)は「防災の日」にちなみ、保存食「アルファ米を使用した五目御飯」「豚汁」「メープルラスク」、17(金)は十五夜にちなんで「きのこごはん」や「さといもきなこ団子」です。
そしてお誕生日ケーキは「バナナ」はにしました。
☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・金は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	458	19.2	15.1	727	1.7
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	160	0.26	0.41	21	1.7

令和6年9月 献立表 中期食

独自献立

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料
		昼食		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
2	30	月	かつお節入りお粥 コロコロにんじん だし汁(たまねぎ、豆腐)	絹豆腐 かつお節	米 コーンスターチ	にんじん 玉ねぎ	かつおだし汁 こんぶだし
3		火	そぼろ粥 じゃがいもとピーマンのだし煮 だし汁(大根) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン パナ ナ 大根	かつおだし汁
4	18	水	パン粥 鶏ささ身と玉ねぎのだし煮 キャベツとにんじんのだし煮 だし汁(こまつな)	鶏ささ身	食パン 粉ミルク	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな	かつおだし汁
5	19	木	お粥 鮭のだし煮 こまつなとにんじんのだし煮 だし汁(はくさい) バナナ	さけ	米	こまつな にんじん はくさい バナナ	かつおだし汁
6	20	金	お粥 豆腐のそぼろあん ブロッコリーのおかか煮 だし汁(麩・なす) オレンジ	木綿豆腐 鶏ひき 肉 かつお節	米 片栗粉 麩	にんじん たまね ぎ ブロッコリー なす オレンジ	かつおだし汁
7	21	土	鶏ひき肉と野菜あんかけ丼 だし汁(じゃがいも) オレンジ	鶏ひき肉	米 片栗粉 じゃが いも	人参 玉ねぎ オ レンジ	かつお、昆布だし 汁
9		月	お粥 かれのいのだし煮 きゅうりとにんじんのだし煮 だし汁(だいこん) オレンジ	かれい	米	きゅうり にんじん だいこん オレンジ	かつおだし汁
10		火	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー だし汁(チンゲン菜)	木綿豆腐 鶏ひき 肉	米 片栗粉	にんじん なす ブ ロッコリー チンゲ ンサイ	かつおだし汁
11	25	水	お粥 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのおかか煮 だし汁(キャベツ)	さけ かつお節	米	だいこん こまつな にんじん キャベツ	かつおだし汁
12	26	木	煮込みうどん ほうれん草とにんじんの納豆和え バナナ	鶏ひき肉 挽きわ り納豆	干しうどん	だいこん 玉ねぎ にんじん ほうれん そう バナナ	かつおだし汁
13	27	金	お粥 鶏ささ身と玉ねぎのだし煮 マッシュかぼちゃ(きゅうり入り) だし汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	鶏ささ身	米	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん オ レンジ	かつおだし汁
14	28	土	鶏ひき肉と野菜あんかけ丼 だし汁(じゃがいも) オレンジ	鶏ひき肉 木綿豆 腐	米 片栗粉 じゃが いも	人参 玉ねぎ オ レンジ	かつおだし汁
24		火	そぼろ粥 ポテトサラダ だし汁(こまつな・玉ねぎ) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	きゅうり 人参 こ まつな たまねぎ バナナ	かつおだし汁
17		火	お粥 鶏ささみだし煮 キャベツのだし煮 だし汁(玉ねぎ) りんご	鶏ささみ	米 片栗粉	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご	かつおだし汁