

9 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は乳原
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 火	麦ごはん トマトスープ さけのコーンマヨネーズ焼き キャベツのフレンチサラダ バナナ	米 焼きそばめん マヨネーズ 押麦 オリーブ油	さけ 豚肉 牛乳	バナナ キャベツ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト にんじん コーン パセリ	ソース 酢 コンソメ 塩	麦茶 焼きそば	540.6(456.4) 20.2(17.5) 12.5(12.3) 1.9(1.5)
02 水	ごはん なめこのみそ汁 さわらのもやしあんかけ 切り干し大根の煮物 オレンジ	米 さつまいも ホットケーキミックス 砂糖 ごま油	牛乳 さわら 豆腐 みそ 油揚げ	オレンジ にんじん もやし なめこ ねぎ 切り干しだいこん しいたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 さつまいも蒸しパン	515.5(464.8) 21.0(19.3) 12.1(12.7) 1.5(1.3)
03 木	塩ラーメン もやしのナムル バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 しらす 牛乳	バナナ もやし にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう	しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 こましろすごはん	521.5(470.8) 18.8(17.7) 7.0(8.6) 2.0(1.7)
04 金	スタミナ納豆丼 たまねぎのスープ もやしときゅうりのゆかり和え オレンジ	米 フライドポテト 押麦 ごま油 砂糖	牛乳 納豆 鶏ひき肉	たまねぎ オレンジ もやし にんじん きゅうり ねぎ コーン 切り干しだいこん	しょうゆ 酒 塩	牛乳 コンソメフライドポテト	566.2(506.5) 19.0(17.8) 16.7(16.4) 1.7(1.5)
05 土	しょうゆラーメン キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	中華めん 米 ごま油 ごま	豚肉 生揚げ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素	麦茶 昆布おにぎり	554.2(496.9) 18.8(17.7) 10.2(11.2) 1.8(1.5)
07 月	あんかけ焼きそば コーンのスープ もやしの中華風和え物 バナナ	焼きそばめん 米 ごま油 片栗粉 砂糖	鶏ひき肉 豚肉 しらす 牛乳	バナナ にんじん もやし たまねぎ はくさい こまつな しめじ コーン パプリカ ビーマン	しょうゆ 酢 みりん ソース 中華だしの素 塩	麦茶 パバオ風そばろごはん	557.9(499.1) 21.0(19.4) 12.2(12.8) 1.7(1.4)
08 火	ごはん にんじんのすまし汁 さけのきのソースがけ ひじきの煮物 オレンジ	米 ホットケーキミックス バター 砂糖	牛乳 さけ 大豆 油揚げ きな粉 さつま揚げ	オレンジ にんじん たまねぎ まいたけ しめじ ひじき	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 きなごマフィン	514.4(440.4) 24.8(21.2) 14.0(12.8) 1.5(1.2)
09 水	ごはん コンソメスープ ひじきのミートローフ キャベツのおかかマヨサラダ バナナ	米 マカロニ マヨネーズ 油 片栗粉 砂糖	豆腐 豚ひき肉 かつお節 牛乳	バナナ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり トマト コーン ひじき	ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 トマトソースマカロニ	504.0(342.1) 14.4(10.6) 11.8(11.3) 1.8(1.4)
10 木	ごはん かぶのスープ 鶏肉の青のりマヨ焼き 白菜とコーンのサラダ バナナ	さつまいも 米 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉	バナナ はくさい にんじん きゅうり かぶ コーン しめじ あおのり	コンソメ 酢 塩	牛乳 ふかし芋	526.8(457.2) 18.0(16.7) 11.9(12.5) 1.6(1.3)
11 金	ごはん 里芋のみそ汁 さばのおろし煮 白菜とツナのごま酢あえ オレンジ	米 食パン さといも バター 砂糖 ごま	牛乳 さば ツナ みそ スキムミルク	はくさい オレンジ だいこん にんじん きゅうり ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	牛乳 スキムトースト	589.3(496.1) 22.5(19.4) 19.3(17.8) 1.9(1.6)
12 土	ツナとほうれんそうの和風スパゲティー たまねぎのスープ キ ャベツとにんじんのサラダ バナナ	スパゲティ マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン とうもろこし	だし汁 コンソメ 塩	牛乳 ポップコーン	489.7(429.3) 17.7(16.0) 16.8(15.6) 3.2(2.6)
14 月	なすミートスパゲティー コンソメスープ キャベツのフレンチサラダ バナナ	スパゲティ 米 オリーブ油 砂糖	鶏ひき肉 しらす干し かつお節 チーズ 牛乳	バナナ にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン なす トマト にんにく	ケチャップ 酢 ソース コンソメ 塩 しょうゆ	麦茶 おかかじゃこごはん	546.4(489.8) 20.4(19.0) 8.4(9.7) 2.1(1.7)
15 火	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉の照り焼き 刻み昆布の煮物 オレンジ	米 ホットケーキミックス 油 砂糖 マヨネーズ バター 片栗粉	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ ツナ チーズ さつま揚げ	オレンジ にんじん ほうれんそう こまつな こんぶ コーン えのきたけ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 野菜のケーキサレ	565.5(484.8) 24.0(21.5) 21.8(20.2) 2.0(1.7)
16 水	ごはん 大根のみそ汁 さばのおろし煮 キャベツと厚揚げのおかか和え バナナ	米 砂糖 ごま油	さば 生揚げ しらす みそ 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ だいこん キャベツ にんじん コーン ねぎ	だし汁 酒 しょうゆ 酢 塩	麦茶 にんじんとしらすのご飯	533.1(450.4) 20.5(17.8) 12.1(11.9) 1.6(1.4)
17 木	ごはん ジュリエンヌスープ 鶏肉のマーマレード焼き しらす入りポテトサラダ バナナ	米 じゃがいも 麩 砂糖 マヨネーズ 油 ごま マーマレード 片栗粉	牛乳 鶏肉 しらす	バナナ にんじん きゅうり キャベツ セロリ	コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 黒ごまお麩ラスク	568.6(467.7) 24.6(18.6) 16.7(15.5) 1.8(1.5)
18 金	ほうれんそうチキンカレー キャベツのスープ ひじきのさっぱりサラダ オレンジ	米 じゃがいも ブルーベリージャム 砂糖 オリーブ油	ヨーグルト 鶏肉 牛乳	にんじん オレンジ たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン ひじき	カレールー 酢 コンソメ 塩	麦茶 ブルーベリーヨーグルト	526.4(474.6) 18.9(17.7) 12.1(12.7) 2.3(1.9)
19 土	きつねうどん キャベツの昆布サラダ バナナ	うどん ホットケーキミックス バター マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 油揚げ チーズ	バナナ にんじん もやし たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ コーン こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 マヨコーンマフィン	559.2(500.2) 14.1(13.9) 20.7(19.6) 1.9(1.6)
24 木	ごはん 豆腐のみそ汁 かじきの照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま	かじき 豆腐 鶏ひき肉 みそ 牛乳	かぼちゃ オレンジ こまつな だいこん わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 菜飯おにぎり	477.9(399.9) 18.8(16.3) 8.5(9.4) 1.6(1.3)
25 金	☆世界の料理献立 にんじん食パン スコッチブロス(スープ) シェパードパイ コロネーションサラダ バナナ	食パン ホットケーキミックス マヨネーズ パン粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	バナナ たまねぎ キャベツ りんご パイナップル すいか オレンジ きゅうり にんじん かぶ パプリカ にんにく	ケチャップ コンソメ ソース 塩	牛乳 トライフル	518.9(450.5) 18.5(16.9) 16.0(15.5) 2.2(1.7)
26 土	肉みそラーメン ほうれん草のナムル バナナ	中華めん ロールパン 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ きな粉	バナナ もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう ビーマン しいたけ	酒 しょうゆ 中華だしの素 塩	牛乳 きな粉揚げパン	548.1(475.2) 19.4(17.7) 16.7(15.7) 2.0(1.6)
28 月	わかめうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 バター ごま油	生揚げ ツナ缶 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ キャベツ コーン わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 酢	麦茶 ツナコーンごはん	527.3(475.4) 14.9(14.5) 15.0(15.0) 1.9(1.6)
29 火	麻婆茄子丼 わかめスープ はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚ひき肉 みそ	にんじん オレンジ たまねぎ なす きゅうり ねぎ コーン とうもろこし わかめ しょうが	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩	牛乳 ポップコーン	518.2(467.0) 14.5(14.2) 11.7(12.4) 2.0(1.6)
30 水	ハヤシライス たまねぎのスープ ひじきのおかかマヨ和え バナナ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 かつお節	ぶどうジュース バナナ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう コーン マッシュルーム ひじき かんてん	ハヤシルウ ケチャップ コンソメ しょうゆ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	581.2(518.5) 14.7(14.4) 15.6(15.5) 2.1(1.7)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	515
たんぱく質(g)	18.3
脂質(g)	13.3
塩相当量(g)	1.8