

# 献立表

2021年9月

日 付	曜 日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			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	調味料	
1	防 災 の 日	ごはん(防災用) さんま缶 切干大根とひじきのサラダ わかめのみそ汁	米、乾パン、マヨネーズ	牛乳、さんま(蒲焼缶詰)、ツナ、凍り豆腐、みそ、かつお節、煮干し	みかん缶、コーン、切干大根、ひじき、カットわかめ		ビスコ 牛乳180 乾パン(防災)
15	水	みかん缶					
29	日	麦ごはん 冬瓜煮付け ほうれん草の白あえ たまごのみそ汁	米、小麦粉、三温糖、押麦、油、ブルーベリージャム	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、煮干し	とうがん、にんじん、ほうれん草、青ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、酒	ビスコ 牛乳180 ポーポー
2	木	あわごはん 鶏の唐揚げ キャベツサラダ トマトスープ(卵)	米、コーンフレーク、片栗粉、油、あわ、砂糖	ヨーグルト、鶏もも肉、卵、むきあさり	野菜ジュース、キャベツ、バナナ、トマト、レタス、玉ねぎ、コーン、人参、しょうが、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、酒、塩	ソフトせんべい 野菜ジュース150 シリアルヨーグルト
3	金	麦ごはん 肉じゃが 白身魚の煮付け 白菜のみそ汁 パン缶	米、じゃがいも、ぶどうパン、しらたき、押麦、砂糖、油	牛乳、たら、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	パン缶、はくさい、玉ねぎ、人参、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、酒、みりん	麦ふあ 牛乳180 レーズンパン
4	土	野菜そば バナナ	宮古そば、米、砂糖、油	豆乳、豚肉、ツナ、かまぼこ、かつお節、みそ、煮干し	バナナ、もやし、人参、ねぎ、しょうが、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏がら	ハーベストセサミ 豆乳150 みそおにぎり
6	月	あわごはん 野菜チャンプル 豚のみそ煮 ほうれん草のすまし汁	米、ホットケーキ粉、あわ、油、焼ふ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ベビーチーズ、みそ、かつお節、煮干し	ほうれん草、人参、トマトジュース、玉ねぎ、にがうり、しめじ	しょうゆ、酒、塩	卵ポーロ 牛乳180 トマト蒸しパン
7	火	チキンカレー 切干大根ごま酢和え キャベツのすまし汁	米、小麦粉、じゃがいも、押麦、ごまドレッシング、ごま油	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏レバー、ハム、油揚げ、かつお節、煮干し	人参、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、ピーマン、切干大根	カレールー、しょうゆ、塩、トンカツソース	バナナ 牛乳180 にんじんチヂミ
8	水	麦ごはん 根菜の炒め煮 豆腐のキッシュ もやしのみそ汁	米、さつまいも、板こんにやく、油、砂糖、押麦、米粉	牛乳、卵、木綿豆腐、豚肉、みそ、おから、粉チーズ、かつお節、煮干し	もやし、大根、れんこん、人参、いんげん、青ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、みりん、塩	小魚せんべい 牛乳180 さつまいもスティック
9	木	納豆丼 カボチャサラダ 小松菜のすまし汁 もも缶	米、くず粉、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、納豆、卵、きな粉、おから、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	かぼちゃ、もも缶、小松菜、長ねぎ、人参、きゅうり、えのきたけ	しょうゆ、酒、塩	サッポロポテト 牛乳180 豆乳くず餅
10	金	あわごはん 鮭のキャロット焼き ひじき炒め ジャガイモのみそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、あわ、ごま油	牛乳、さけ、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、人参、長ねぎ、えのきたけ、ひじき、にら、パセリ	みりん、しょうゆ、酒	たべっこ動物 牛乳180 ソフトせんべい バナナ
11	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	みりん、しょうゆ、鶏がら	白いふうせん 豆乳150 ふりかけおにぎり
13	月	麦ごはん チキンのトマト煮 コールスローサラダ クリームスープ	米、ホットケーキ粉、押麦、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、おから、バター	ホルトマト、クリームコーン、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、りんご、ほうれん草、人参、干しぶどう	ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、トンカツソース、コンソメ、塩	べじたべる 牛乳180 小豆入りホットケーキ
14	火	五目混ぜご飯 焼きそば ブロッコリーとコン和え アーサのすまし汁	米、板こんにやく、砂糖、バター、コーンフレーク、オートミール、メイプルシロップ	牛乳、さば、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ、かつお節、煮干し	ブロッコリー、人参、ごぼう、コーン、えのきたけ、干しぶどう、あおさ、干しいたけ、焼きのり	しょうゆ、酒、ノンオイル和風ドレッシング、みりん、塩	全粒粉クラッカー 牛乳180 オートミールスナック

	食事摂取基準値	栄養給与量
エネルギーkcal	574	577
タンパク質g	18.6~28.7	23.8
脂質g	12.7~19.1	17.1
カルシウムmg	259	266
鉄分mg	2.5	2.6
食物繊維g	4	3.9

◎献立は食材や天候によって変更することがあります。  
 ◎献立は3歳児を目安に作成しております。  
 ◎0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。  
 ◎食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。  
 ◎食物アレルギー対応食は医師の診断に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者への協力を求める場合がありますのでご了承下さい。  
 【9月の行事予定】 ①防災の日・キウイの日⑥黒豆の日⑬ひじきの日⑲敬老の日⑳春分の日