

令和6年9月



きゅうしょく

日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量	
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児
2月	ごはん わかめスープ ぎょうざ 涼拌三糸 メロン	牛乳	アメリカンドッグ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ぎょうざの皮 ○油 押麦 はるさめ 三温糖 ごま油 ごま(乾) ○小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 豚ひき肉 ○ウインナー ハム ○卵 ○牛乳 わかめ(生)	メロン もやし きゅうり キャベツ ねぎ にんじん にら 干しいたけ にんにく	エネルギー 594 kcal タンパク質 16.3 g	505 kcal 15.8 g
3火	こまつなスパゲティ 豆腐スープ ささみサラダ バナナ	牛乳	砂町ちゃんこ汁	市販菓子	スパゲティ サフラワー油 三温糖	◎牛乳 木綿豆腐 ○鶏ひき肉 バター 鶏ささみ ツナ水煮缶 ○生揚げ ○鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ) ベーコン	バナナ こまつな ○にら ねぎ キャベツ きゅうり しめじ ○ねぎ たまねぎ ○はくさい ○にんじん ○しめじ ○ごぼう にんじん ○れんこん マッシュルーム缶 にんにく ○切り干しいたけ	エネルギー 558 kcal タンパク質 22.6 g	472 kcal 19.4 g
4水	ごはん おふのみそ汁 コロッケ おひたし すいか	牛乳	牛乳 ココアむしパン	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 パン粉 焼きふ ○砂糖 押麦 小麦粉 大豆油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 わかめ(生) ○卵 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	すいか キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ にんじん	エネルギー 632 kcal タンパク質 20.1 g	553 kcal 20.3 g
5木	ツナサンド ベーコンスープ 鶏のケチャップ煮 コールスローサラダ 梨	牛乳	おかか チーズおにぎり	バナナ	食パン ○米 ○押麦 じゃがいも マヨネーズ サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 ベーコン ○チーズ ○かつお節	なし たまねぎ こまつな きゅうり キャベツ にんじん コーン缶 えのき ブロッコリー	エネルギー 594 kcal タンパク質 24.6 g	506 kcal 21.9 g
6金	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉豆腐 大根サラダ ぶどう	牛乳	海鮮チヂミ	市販菓子	米 ○小麦粉 押麦 サフラワー油 三温糖 ○ごま油 ○サフラワー油	◎牛乳 木綿豆腐 豚肉 ○卵 ○ツナ水煮缶 ○えび ○いか ハム かにかまぼこ かつお節 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう だいこん ほうれんそう にんじん ○にら たまねぎ きゅうり しらたき ねぎ 干しいたけ	エネルギー 606 kcal タンパク質 24.7 g	527 kcal 21.9 g
7土	にゅうめん 南瓜の甘煮 ごまドレサラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	干しとうめん 三温糖 ごま(乾) サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ バナナ キャベツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ 干しいたけ	エネルギー 612 kcal タンパク質 20.1 g	546 kcal 19.6 g
9月	キーマカレーライス コンソメコンスープ レバーの甘辛煮 グリーンサラダ メロン	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 押麦 ○メープルシロップ マヨネーズ 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚ひき肉 ○卵 ○バター	メロン たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン缶 アスパラ にんにく	エネルギー 621 kcal タンパク質 21.2 g	553 kcal 19.9 g
10火	冷やし中華 真珠蒸し ポパイサラダ すいか	牛乳	ハムとチーズの ほくつとあげ	ふりかけ おにぎり	生中華めん ○じゃがいも 米 ○春巻きの皮 三温糖 ○油 ごま油 片栗粉 サフラワー油 ○マヨネーズ	◎牛乳 豚ひき肉 卵 ハム ○チーズ ○ハム	すいか ほうれんそう しめじ トマト コーン缶 きゅうり たまねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 609 kcal タンパク質 22.2 g	505 kcal 18.7 g
11水	鮭ごはん たまねぎのみそ汁 筑前煮 わかめの和え物 ぶどう	牛乳	ツナコーン たこ焼き風	市販菓子	米 ○小麦粉 押麦 三温糖 ○サフラワー油 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 べにさけ ○ツナ缶 ○卵 ちくわ 油揚げ かつお節 わかめ(生) ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう にんじん ○コーン缶 きゅうり ○キャベツ キャベツ たまねぎ 板こんにやく ○ねぎ たけのこ ごぼう えのきたけ れんこん 干しいたけ しょうが	エネルギー 587 kcal タンパク質 26.2 g	512 kcal 25.3 g
12木	ジャージャー麺 中華風スープ ちくわ詰め ごま酢和え 梨	牛乳	ぶどうゼリー せんべい	市販菓子	焼きそばめん サフラワー油 ごま油 片栗粉 三温糖	◎牛乳 豚ひき肉 ちくわ チーズ 鶏がらスープ 淡色みそ ○かんてん(粉)	○ぶどう果汁 梨 きゅうり たまねぎ パイン缶 こまつな 赤ピーマン ピーマン ねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 601 kcal タンパク質 16.3 g	496 kcal 15 g
13金	ごはん 具沢山みそ汁 さんまの蒲焼風 いんげんのごま和え バナナ	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン じゃがいも 押麦 三温糖 大豆油 ごま(乾) ○三温糖 片栗粉	◎牛乳 さんま ○生クリーム 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ かつお節	バナナ いんげん かぶ にんじん しめじ もやし ねぎ たまねぎ だいこん キャベツ もも缶 ○みかん缶 ○パイン缶	エネルギー 641 kcal タンパク質 19.2 g	540 kcal 17.9 g
14土	子ぎつねうどん さつま芋のレモン煮 白す和え 桃缶	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	干しうどん さつまいも 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 油揚げ しらす干し かつお節	もも缶 ほうれんそう にんじん しめじ こまつな ねぎ レモン	エネルギー 597 kcal タンパク質 18.6 g	542 kcal 18.5 g
17火	ひやむぎ 野菜のかき揚げ ミソドレサラダ バナナ	牛乳	お月見 まんじゅう	市販菓子	干しひやむぎ ○砂糖 ○小麦粉 さつまいも 油 三温糖 小麦粉 サフラワー油	◎牛乳 鶏もも肉 ハム ちくわ かつお節 卵 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ きゅうり キャベツ みかん缶 にんじん たまねぎ ○かぼちゃ まいたけ ねぎ いんげん	エネルギー 570 kcal タンパク質 16.8 g	485 kcal 16.2 g



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
18 水	納豆ごはん なめこ汁 鮭のマヨネーズ焼 青菜のおひたし ぶどう	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 押麦 マヨネーズ	◎牛乳 ペにさけ 納豆 木綿豆腐 ○ウインナー ○とろけるチーズ ○ベーコン かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう こまつな えのきたけ なめこ ○トマト ○ピーマン たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	エネルギー 648 タンパク質 31.6	531 kcal 26.8 g	
19 木	チキンピラフ チャプスイ えびフライ 南瓜サラダ 梨	牛乳	バナナケーキ	市販菓子	米 ○小麦粉 パン粉 押麦 小麦粉 マヨネーズ 油 ○砂糖 片栗粉 ごま油	◎牛乳 えび 鶏も肉 豚肉 ○卵 いか ○ホイップクリーム 卵 ハム ○バター	なし たまねぎ にんじん かぼちゃ もやし ○バナナ きゅうり キャベツ マッシュルーム缶 ピーマン	エネルギー 666 タンパク質 26.2	562 kcal 23.8 g	
20 金	りんごジャムサンド オニオンスープ 魚のプロバンス風 ハムサラダ ぶどう	牛乳	焼きおにぎり	バナナ	食パン ○米 ○押麦 片栗粉 サフラワー油 油	◎牛乳 かじき 鶏もも肉 ハム ○かつお節	ぶどう たまねぎ トマト缶詰 きゅうり キャベツ りんごジャム ブロッコリー にんじん にんにく	エネルギー 541 タンパク質 23.3	482 kcal 21.9 g	
21 土	わかめおにぎり 豆腐のみそ汁 豚の生姜焼き 二色和え 桃缶	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	米 押麦 サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	もも缶 たまねぎ はくさい ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 612 タンパク質 20.5	544 kcal 19.7 g	
24 火	カレーうどん ちくわの磯辺揚 かぶときゅうりの和風サラダ バナナ	牛乳	おはぎ	市販菓子	干しうどん じゃがいも ○米 ○三温糖 大豆油 小麦粉 油 サフラワー油	◎牛乳 ちくわ 豚肉 ○あずき(乾) ○きな粉 卵 かつお節 あおのり	バナナ きゅうり にんじん たまねぎ かぶ	エネルギー 604 タンパク質 20.7	540 kcal 19.7 g	
25 水	芋ごはん 大根のみそ汁 しいたけの肉づめ ほうれん草のおひたし ぶどう	牛乳	あげぱん	市販菓子	米 ○ロールパン さつまいも ○油 押麦 パン粉 ○グラニュー糖 小麦粉 油	◎牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ(生) 卵 牛乳 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう ほうれんそう しいたけ もやし ねぎ だいこん にんじん たまねぎ	エネルギー 599 タンパク質 17.4	481 kcal 16.2 g	
26 木	たらこスパゲティ 貝柱ときのこのスープ 粉ふき芋 トマトサラダ 梨	牛乳	杏仁豆腐	ふりかけ おにぎり	スパゲティ じゃがいも ○砂糖 ○液糖 サフラワー油 片栗粉	◎牛乳 牛乳 たらこ ほたて貝柱水煮缶 バター 焼きのり	なし トマト ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ ○パイン缶 パセリ ○かんでん(粉)	エネルギー 581 タンパク質 18.7	494 kcal 16.6 g	
27 金	中華丼 かき卵スープ パンバンジーサラダ ぶどう	牛乳	チーズ入り いももち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 押麦 サフラワー油 片栗粉 三温糖 ごま(乾)	◎牛乳 鶏ささみ 卵 豚肉 えび ほたて貝柱水煮缶 ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう キャベツ はくさい にんじん きゅうり もやし たけのこ えのきたけ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれんそう 干しいたけ	エネルギー 599 タンパク質 21.7	495 kcal 19 g	
28 土	クロワッサン トマトスープ 炒めビーフン アスパラサラダ みかん缶	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	クロワッサン ビーフン サフラワー油	◎牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	キャベツ みかん缶 トマト きゅうり たまねぎ もやし アスパラガス にんじん トマトピューレ ブロッコリー しょうが	エネルギー 609 タンパク質 16.1	546 kcal 16.9 g	
30 月	きのこごはん かぶのみそ汁 魚の甘酢あんかけ 白菜のこぶ和え バナナ	牛乳	チュロス	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 片栗粉 押麦 三温糖 ○グラニュー糖 ○油 大豆油	◎牛乳 かじき ○絹ごし豆腐 ○牛乳 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	はくさい バナナ にんじん かぶ たまねぎ しめじ ねぎ えのきたけ いんげん 干しいたけ 塩こんぶ	エネルギー 651 タンパク質 21.9	549 kcal 197 g	
					エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
					目標 摂取量	幼児 628kcal	乳児 521kcal	平均 摂取量	幼児 606kcal	乳児 21.2g
						25.1g			21.2g	
						20.8g			19.6g	

※都合により献立を変更する場合があります。
 (◎は10時おやつ、○は午後おやつのも材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

<行事食>

- ・17日(火) 十五夜「お月見まんじゅう」
- ・19日(木) 誕生会
- ・24日(火) お彼岸おやつ「おはぎ」



正しい姿勢で食事のマナーを守り食事をしましょう