

2022年9月 献立表(離乳食開始)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
2	金		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、汁		かれい	白米	人参	41	2.8
3	土		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
4	日		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
5	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ほうれん草マッシュ、汁		豆腐	白米	ほうれん草	37	1.6
6	火		10倍粥、豆腐マッシュ、大根マッシュ、汁		豆腐	白米	大根	37	1.5
7	水		10倍粥、魚マッシュ、かぶマッシュ、汁		かれい	白米	かぶ	39	2.8
8	木		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		かれい	白米	ブロッコリー	41	3.2
9	金		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
10	土		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
11	日		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
12	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
13	火		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
14	水		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
15	木		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
16	金		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、汁		かれい	白米	人参	41	2.8
17	土		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
20	火		10倍粥、豆腐マッシュ、大根マッシュ、汁		豆腐	白米	大根	37	1.5
21	水		10倍粥、魚マッシュ、かぶマッシュ、汁		かれい	白米	かぶ	39	2.8
22	木		10倍粥、魚マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		かれい	白米	ブロッコリー	41	3.2
24	土		10倍粥、豆腐マッシュ、南瓜マッシュ、汁		豆腐	白米	南瓜	43	1.6
26	月		10倍粥、豆腐マッシュ、ブロッコリーマッシュ、汁		豆腐	白米	ブロッコリー	39	1.9
27	火		10倍粥、豆腐マッシュ、人参マッシュ、汁		豆腐	白米	人参	39	1.5
28	水		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
29	木		10倍粥、魚マッシュ、さつまいもマッシュ、汁		かれい	白米、さつまいも		50	2.8
30	金		10倍粥、魚マッシュ、人参マッシュ、汁		かれい	白米	人参	41	2.8
栄養価平均								42	2.2

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表(離乳食7～8か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木		7倍粥、魚のムニエル青菜あんかけ煮、さつま芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐鶏あんかけ煮、人参煮、野菜のスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、人参、大根、小松菜	194	9.6
2	金		7倍粥、煮魚、人参煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、南瓜煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、食パン	人参、胡瓜、小松菜、南瓜、きゃべつ、玉ねぎ	165	8.4
3	土		7倍粥、豆腐の玉ねぎあんかけ煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、南瓜、人参、小松菜	181	5.8
4	日		7倍粥、鶏肉のクリーム煮、ブロッコリー煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、豆腐煮、かぶのくず煮	鶏肉、牛乳、みそ、豆腐	白米、油、じゃが芋、小麦粉、バター、干めん	人参、ブロッコリー、胡瓜、大根、きゃべつ、かぶ	213	9.3
5	月		7倍粥、つくね焼きのくずし煮、かぶとほうれん草煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、さつま芋煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、油、片栗粉、干めん、さつま芋	玉ねぎ、かぶ、ほうれん草、なす、南瓜、きゃべつ	205	9.0
6	火		7倍粥、豆腐ムニエル煮、大根煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、キャベツ煮	豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	大根、チンゲンサイ、胡瓜、小松菜、人参、きゃべつ	162	5.5
7	水		7倍粥、魚のムニエルトマト煮、かぶ煮、すまし汁	くたくたみそうどん、麩のどろどろ煮、じゃがバター	かれい、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩、じゃが芋、バター	トマト、かぶ、大根、きゃべつ、玉ねぎ、人参	182	7.5
8	木		7倍粥、魚のムニエル煮、ブロッコリー煮、みそ汁	パン粥、豆腐チーズ煮、さつま芋煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐、チーズ	白米、小麦粉、油、食パン、さつま芋	ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	199	9.9
9	金		7倍粥、肉じゃが煮、人参煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐ムニエル煮、大根煮	ささみ挽肉、わかめ、みそ、豆腐	白米、じゃが芋、油、干めん、片栗粉	玉ねぎ、人参、なす、ほうれん草、きゃべつ、大根	190	8.9
10	土		7倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、胡瓜、玉ねぎ、人参	172	5.8
11	日		7倍粥、魚のムニエル煮、さつま芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、ブロッコリー煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン	きゃべつ、チンゲンサイ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ	190	9.2
12	月		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、きゃべつチーズ煮、人参煮	ささみ挽肉、みそ、チーズ	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ほうれん草、きゃべつ、人参	185	9.7
13	火		7倍粥、豆腐ムニエル煮、大根と人参煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、麩のどろどろ煮、かぶ煮	豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩	大根、人参、きゃべつ、玉ねぎ、小松菜、かぶ	167	5.4
14	水		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、じゃが芋煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐くず煮、ほうれん草煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、トマト、なす、胡瓜、人参、きゃべつ、ほうれん草	179	8.4
15	木		7倍粥、魚のムニエル青菜あんかけ煮、さつま芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐鶏あんかけ煮、人参煮、野菜のスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、人参、大根、小松菜	194	9.6
16	金		7倍粥、煮魚、人参煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、南瓜煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、食パン	人参、胡瓜、小松菜、南瓜、きゃべつ、玉ねぎ	165	8.4
17	土		7倍粥、豆腐の玉ねぎあんかけ煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、南瓜、人参、小松菜	181	5.8
20	火		7倍粥、豆腐ムニエル煮、大根煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、キャベツ煮	豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	大根、チンゲンサイ、胡瓜、小松菜、人参、きゃべつ	162	5.5
21	水		7倍粥、魚のムニエルトマト煮、かぶ煮、すまし汁	くたくたみそうどん、麩のどろどろ煮、じゃがバター	かれい、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩、じゃが芋、バター	トマト、かぶ、大根、きゃべつ、玉ねぎ、人参	182	7.5
22	木		7倍粥、魚のムニエル煮、ブロッコリー煮、みそ汁	パン粥、豆腐チーズ煮、さつま芋煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐、チーズ	白米、小麦粉、油、食パン、さつま芋	ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	199	9.9
24	土		7倍粥、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	くたくたうどん、麩のどろどろ煮、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、胡瓜、玉ねぎ、人参	172	5.8
26	月		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、ブロッコリー煮、みそ汁	くたくたうどん、きゃべつチーズ煮、人参煮	ささみ挽肉、みそ、チーズ	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ほうれん草、きゃべつ、人参	185	9.7
27	火		7倍粥、豆腐ムニエル煮、大根と人参煮、すまし汁	くたくた味噌うどん、麩のどろどろ煮、かぶ煮	豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩	大根、人参、きゃべつ、玉ねぎ、小松菜、かぶ	167	5.4
28	水		7倍粥、トマトと肉団子のくずし煮、じゃが芋煮、みそ汁	くたくたうどん、豆腐くず煮、ほうれん草煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、トマト、なす、胡瓜、人参、きゃべつ、ほうれん草	179	8.4
29	木		7倍粥、魚のムニエル青菜あんかけ煮、さつま芋煮、みそ汁	パン粥、豆腐鶏あんかけ煮、人参煮、野菜のスープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、人参、大根、小松菜	194	9.6
30	金		7倍粥、煮魚、人参煮、みそ汁	パン粥、豆腐煮、南瓜煮、野菜スープ	かれい、みそ、粉ミルク、豆腐	白米、食パン	人参、胡瓜、小松菜、南瓜、きゃべつ、玉ねぎ	165	8.4
栄養価平均								182	7.9

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表(離乳食9～11か月)

保育課

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)
1	木		軟飯、魚のムニエル青葉あんかけ、さつま芋煮、みそ汁	トースト、鶏と野菜のスープ	かたい、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン、バター	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、大根、小松菜	245	11.9
2	金		軟飯、煮魚、人参煮、みそ汁	バナナトースト、豆腐と野菜のスープ	かたい、みそ、豆腐	白米、食パン、バター、砂糖	人参、胡瓜、小松菜、バナナ、きゃべつ、玉ねぎ	220	9.9
3	土		軟飯、豆腐のあんかけ、南瓜煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、南瓜、人参、小松菜	237	7.4
4	日		軟飯、鶏肉のクリーム煮、ブロッコリー煮、すまし汁	豆腐入り味噌煮込みうどん、かぶのくず煮	鶏肉、牛乳、豆腐、みそ	白米、油、じゃが芋、小麦粉、バター、干めん	人参、ブロッコリー、胡瓜、大根、きゃべつ、かぶ	275	11.5
5	月		軟飯、つくね焼、かぶとほうれん草煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、さつま芋煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、油、片栗粉、干めん、さつま芋	玉ねぎ、かぶ、ほうれん草、なす、南瓜、きゃべつ	261	11.0
6	火		軟飯、豆腐ムニエル、大根煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、キャベツ煮	豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	大根、チンゲンサイ、胡瓜、小松菜、人参、きゃべつ	214	6.8
7	水		軟飯、魚のムニエルトマト煮、かぶ煮、すまし汁	豆腐入り煮込みみそうどん、じゃがバター煮	かたい、豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、じゃが芋、バター	トマト、かぶ、大根、きゃべつ、玉ねぎ、人参	241	10.2
8	木		軟飯、焼き鮭、ブロッコリー煮、みそ汁	チーズトースト、野菜スープ	鮭、みそ、チーズ	白米、油、食パン	ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	203	11.5
9	金		軟飯、肉じゃが、人参煮、みそ汁	手作りパン、豆腐と野菜のスープ	ささみ挽肉、わかめ、みそ、豆腐	白米、じゃが芋、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、人参、なす、ほうれん草、きゃべつ	212	10.4
10	土		軟飯、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、胡瓜、玉ねぎ、人参	226	7.3
11	日		軟飯、鮭の照焼風、さつま芋煮、みそ汁	トースト、豆腐入りスープ	鮭、みそ、豆腐	白米、油、さつま芋、食パン、バター	きゃべつ、チンゲンサイ、人参、玉ねぎ	240	10.3
12	月		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、ブロッコリー煮、みそ汁	豚肉入り煮込みうどん、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豚肉	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ほうれん草、人参	248	13.2
13	火		軟飯、豆腐ムニエル、大根と人参煮、すまし汁	麩入り味噌煮込みうどん、かぶ煮	豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩	大根、人参、きゃべつ、玉ねぎ、小松菜、かぶ	218	7.1
14	水		軟飯、トマト肉団子煮、じゃが芋煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、ほうれん草煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、トマト、なす、胡瓜、人参、きゃべつ、ほうれん草	229	10.2
15	木		軟飯、魚のムニエル青葉あんかけ、さつま芋煮、みそ汁	トースト、鶏と野菜のスープ	かたい、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン、バター	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、大根、小松菜	245	11.9
16	金		軟飯、煮魚、人参煮、みそ汁	バナナトースト、豆腐と野菜のスープ	かたい、みそ、豆腐	白米、食パン、バター、砂糖	人参、胡瓜、小松菜、バナナ、きゃべつ、玉ねぎ	220	9.9
17	土		軟飯、豆腐のあんかけ、南瓜煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、油、干めん、小町麩、じゃが芋	玉ねぎ、南瓜、人参、小松菜	237	7.4
20	火		軟飯、豆腐ムニエル、大根煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、キャベツ煮	豆腐、みそ	白米、片栗粉、油、干めん、小町麩	大根、チンゲンサイ、胡瓜、小松菜、人参、きゃべつ	214	6.8
21	水		軟飯、魚のムニエルトマト煮、かぶ煮、すまし汁	豆腐入り煮込みみそうどん、じゃがバター煮	かたい、豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、じゃが芋、バター	トマト、かぶ、大根、きゃべつ、玉ねぎ、人参	241	10.2
22	木		軟飯、焼き鮭、ブロッコリー煮、みそ汁	チーズトースト、野菜スープ	鮭、みそ、チーズ	白米、油、食パン	ブロッコリー、かぶ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ	203	11.5
24	土		軟飯、豆腐煮、南瓜煮、みそ汁	麩入り煮込みうどん、じゃが芋煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、干めん、小町麩、じゃが芋	南瓜、胡瓜、玉ねぎ、人参	226	7.3
26	月		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、ブロッコリー煮、みそ汁	豚肉入り煮込みうどん、人参煮	ささみ挽肉、みそ、豚肉	白米、片栗粉、油、干めん	玉ねぎ、ブロッコリー、胡瓜、小松菜、ほうれん草、人参	248	13.2
27	火		軟飯、豆腐ムニエル、大根と人参煮、すまし汁	麩入り味噌煮込みうどん、かぶ煮	豆腐、みそ	白米、小麦粉、油、干めん、小町麩	大根、人参、きゃべつ、玉ねぎ、小松菜、かぶ	218	7.1
28	水		軟飯、トマト肉団子煮、じゃが芋煮、みそ汁	豆腐入り煮込みうどん、ほうれん草煮	ささみ挽肉、みそ、豆腐	白米、片栗粉、油、じゃが芋、干めん	玉ねぎ、トマト、なす、胡瓜、人参、きゃべつ、ほうれん草	229	10.2
29	木		軟飯、魚のムニエル青葉あんかけ、さつま芋煮、みそ汁	トースト、鶏と野菜のスープ	かたい、みそ、ささみ挽肉	白米、小麦粉、油、さつま芋、食パン、バター	ほうれん草、玉ねぎ、きゃべつ、大根、小松菜	245	11.9
30	金		軟飯、煮魚、人参煮、みそ汁	バナナトースト、豆腐と野菜のスープ	かたい、みそ、豆腐	白米、食パン、バター、砂糖	人参、胡瓜、小松菜、バナナ、きゃべつ、玉ねぎ	220	9.9
栄養価平均								231	9.8

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表(完了)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
2	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
3	土	牛乳	ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	489	19.4
4	日	牛乳	うさぎ顔カレー、チーズ、ころころサラダ、ジュリアンヌスープ、巨峰	牛乳、りんごゼリー、せんべい	牛乳、鶏肉、チーズ、ゼラチン	白米、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、せんべい	玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、りんご、人参、レーズン、胡瓜、大根、ホールコーン、きやべつ、ほうれん草	500	16.4
5	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と南瓜煮、青菜のごま和え、茄子と豆苗のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、さつま芋の甘食風	牛乳、油揚、豚肉、みそ	白米、油、三温糖、白ごま、さつま芋、バター、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、いんげん、南瓜、ほうれん草、もやし、なす、豆苗、グレープフルーツ	466	16.9
6	火	牛乳	あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	474	18.6
7	水	牛乳	ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	牛乳、銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	499	17.8
8	木	牛乳	フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のバターおやき、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、五平餅	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、赤みそ	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、片栗粉、バター、砂糖、白米、もち米、白ごま	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、玉ねぎ、生姜、パセリ	505	19.9
9	金	牛乳	ご飯、豚肉の生姜焼、ツナとじゃが芋ソテー、キャベツサラダ、茄子と油揚のみそ汁、梨	牛乳、コーンパン	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚、みそ	白米、油、じゃが芋、砂糖、強力粉	玉ねぎ、生姜、きやべつ、もやし、人参、なす、長ねぎ、梨、ホールコーン	480	21.1
10	土	牛乳	ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	498	18.4
11	日	牛乳	サンドイッチ(チーズ・ジャム)、鮭フライ、さつま芋のレモン煮、ほうれん草ソテー、豆腐とキャベツのすまし汁、巨峰	牛乳、りんごゼリー、せんべい	牛乳、チーズ、鮭、豆腐、ゼラチン	食パン、小麦粉、パン粉、油、さつま芋、三温糖、砂糖、せんべい	いちごジャム、レモン、ほうれん草、人参、玉ねぎ、きやべつ、水菜、巨峰、りんごジュース	462	22.5
12	月	牛乳	ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、ささみ、豆腐、クリームチーズ	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、クラッカー	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、豆苗	496	20.2
13	火	牛乳	けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	牛乳、油揚、豚肉、うずら豆、のり	干めん、油、三温糖、白米	チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	468	21.3
14	水	牛乳	じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	牛乳、じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	530	19.0
15	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
16	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
17	土	牛乳	ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	489	19.4
20	火	牛乳	あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	468	18.6
21	水	牛乳	ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	牛乳、銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	499	17.8
22	木	牛乳	フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のレモン煮、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、おぼろ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、小豆、きな粉	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、白米、もち米	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、レモン、玉ねぎ、生姜、パセリ	530	21.6
24	土	牛乳	ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	498	18.4
26	月	牛乳	ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、フルーツゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、豆腐、ゼラチン	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、せんべい	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、豆苗	469	20.2
27	火	牛乳	けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	牛乳、油揚、豚肉、うずら豆、のり	干めん、油、三温糖、白米	チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	468	21.3
28	水	牛乳	じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	牛乳、じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	530	19.0
29	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
30	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
栄養価平均								493	19.5

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表(乳児食)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
2	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
3	土	牛乳	ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	489	19.4
4	日	牛乳	うさぎ顔カレー、チーズ、ころころサラダ、ジュリアンヌスープ、巨峰	牛乳、セレクト	牛乳、鶏肉、チーズ	白米、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、ショートケーキ	玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、りんご、人参、レーズン、胡瓜、大根、ホールコーン、きやべつ	566	17.6
5	月	牛乳	あぶ玉丼、豚肉と南瓜煮、青菜のごま和え、茄子と豆苗のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、さつま芋の甘食風	牛乳、油揚、豚肉、みそ	白米、油、三温糖、白ごま、さつま芋、バター、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、いんげん、南瓜、ほうれん草、もやし、なす、豆苗、グレープフルーツ	466	16.9
6	火	牛乳	あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	474	18.6
7	水	牛乳	ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	牛乳、銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	499	17.8
8	木	牛乳	フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のバターおやき、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、五平餅	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、赤みそ	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、片栗粉、バター、砂糖、白米、もち米、白ごま	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、玉ねぎ、生姜、パセリ	505	19.9
9	金	牛乳	ご飯、豚肉の生姜焼き、ツナとじゃが芋ソテー、キャベツサラダ、茄子と油揚のみそ汁、梨	牛乳、コーンパン	牛乳、豚肉、ツナ缶、油揚、みそ	白米、油、じゃが芋、砂糖、強力粉	玉ねぎ、生姜、きやべつ、もやし、人参、なす、長ねぎ、梨、ホールコーン	480	21.1
10	土	牛乳	ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	498	18.4
11	日	牛乳	サンドイッチ(チーズ・ジャム)、鮭フライ、さつま芋のレモン煮、ほうれん草ソテー、豆腐とキャベツのすまし汁、巨峰	牛乳、セレクト	牛乳、チーズ、鮭、豆腐	食パン、小麦粉、パン粉、油、さつま芋、三温糖、ショートケーキ	いちごジャム、レモン、ほうれん草、人参、玉ねぎ、きやべつ、水菜、巨峰	528	23.7
12	月	牛乳	ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、クラッカーサンド	牛乳、豚肉、ささみ、豆腐、クリームチーズ	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、クラッカー	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	496	20.2
13	火	牛乳	けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	牛乳、油揚、豚肉、うずら豆、のり	干めん、油、三温糖、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	468	21.3
14	水	牛乳	じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	牛乳、じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	530	19.0
15	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
16	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
17	土	牛乳	ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	489	19.4
20	火	牛乳	あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	牛乳、豚肉、鶏肉	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	468	18.6
21	水	牛乳	ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	牛乳、銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	499	17.8
22	木	牛乳	フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のレモン煮、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、おほぎ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、小豆、きな粉	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、白米、もち米	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、レモン、玉ねぎ、生姜、パセリ	530	21.6
24	土	牛乳	ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	牛乳、鶏肉、みそ、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	498	18.4
26	月	牛乳	ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、フルーツゼリー、せんべい	牛乳、豚肉、ささみ、豆腐、ゼラチン	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、せんべい	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、もやし、チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	469	20.2
27	火	牛乳	けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	牛乳、油揚、豚肉、うずら豆、のり	干めん、油、三温糖、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	468	21.3
28	水	牛乳	じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	牛乳、じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	530	19.0
29	木	牛乳	バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	牛乳、かじき、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	501	21.9
30	金	牛乳	ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	牛乳、豚肉、ツナ缶、みそ、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	496	17.7
栄養価平均								498	19.6

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表(幼児食)

保育課

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木		バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	かじき、牛乳、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	563	24.3
2	金		ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	豚肉、ツナ缶、みそ、牛乳、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	547	19.4
3	土		ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	540	20.8
4	日		うさぎ顔カレー、チーズ、ころころサラダ、ジュリアンヌスープ、巨峰	牛乳、セレクト	鶏肉、チーズ、牛乳	白米、じゃが芋、油、小麦粉、バター、砂糖、ショートケーキ	玉ねぎ、セロリ、にんにく、生姜、りんご、人参、レーズン、胡瓜、大根、ホールコーン、きやべつ	585	17.4
5	月		あぶ玉丼、豚肉と南瓜煮、青菜のごま和え、茄子と豆苗のみそ汁、グレープフルーツ	牛乳、さつま芋の甘食風	油揚、豚肉、みそ、牛乳	白米、油、三温糖、白ごま、さつま芋、バター、砂糖、小麦粉	玉ねぎ、人参、いんげん、南瓜、ほうれん草、もやし、なす、豆苗、グレープフルーツ	516	18.1
6	火		あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	豚肉、鶏肉、牛乳	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	519	19.9
7	水		ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ、牛乳	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	564	19.4
8	木		フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のバターおやき、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、五平餅	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、赤みそ	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、片栗粉、バター、砂糖、白米、もち米、白ごま	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、玉ねぎ、生姜、パセリ	555	21.4
9	金		ご飯、豚肉の生姜焼、ツナとじゃが芋ソテー、キャベツサラダ、茄子と油揚げのみそ汁、梨	牛乳、コーンパン	豚肉、ツナ缶、油揚、みそ、牛乳	白米、油、じゃが芋、砂糖、強力粉	玉ねぎ、生姜、きやべつ、もやし、人参、なす、長ねぎ、梨、ホールコーン	538	23.6
10	土		ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	鶏肉、みそ、牛乳、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	567	20.8
11	日		サンドイッチ(チーズ・ジャム)、鮭フライ、さつま芋のレモン煮、ほうれん草ソテー、豆腐とキャベツのすまし汁、巨峰	牛乳、セレクト	チーズ、鮭、豆腐、牛乳	食パン、小麦粉、パン粉、油、さつま芋、三温糖、ショートケーキ	いちごジャム、レモン、ほうれん草、人参、玉ねぎ、きやべつ、水菜、巨峰	564	25.9
12	月		ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、クラッカーサンド	豚肉、ささみ、豆腐、牛乳、クリームチーズ	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、クラッカー	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ	539	21.6
13	火		けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	油揚、豚肉、うずら豆、のり、牛乳	干めん、油、三温糖、白米	チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	515	23.6
14	水		じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、牛乳、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	583	19.9
15	木		バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	かじき、牛乳、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	563	24.3
16	金		ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	豚肉、ツナ缶、みそ、牛乳、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	547	19.4
17	土		ナポリタン、南瓜サラダ、豆腐とおくらのスープ、ヨーグルト	牛乳、青菜ご飯	鶏肉、豆腐、ヨーグルト、牛乳	スパゲッティ、オリーブオイル、油、マヨネーズ卵なし、白米	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、南瓜、胡瓜、えのき、おくら、小松菜	540	20.8
20	火		あんかけ焼きそば、鶏肉の塩焼き、ごぼうサラダ、中華風スープ、バナナ	牛乳、ピラフ	豚肉、鶏肉、牛乳	蒸中華めん、油、片栗粉、マヨネーズ卵なし、ごま油、白米	玉ねぎ、人参、きやべつ、生姜、ごぼう、胡瓜、ホールコーン、チンゲンサイ、長ねぎ、バナナ	512	19.9
21	水		ご飯、銀だらのもろみ焼き、ひじきの煮物、トマト、豚汁、オレンジ	牛乳、中国風かりんとう	銀だら、金山寺みそ、ひじき、油揚、豚肉、みそ、牛乳	白米、油、しらたき、三温糖、じゃが芋、小麦粉、強力粉、砂糖、ラード	人参、いんげん、トマト、大根、ごぼう、長ねぎ、オレンジ	564	19.4
22	木		フランスパン、チキンオレンジ焼き、ドレッシングサラダ、さつま芋のレモン煮、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、おほぎ	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、小豆、きな粉	フランスパン、油、三温糖、さつま芋、白米、もち米	マーマレード、オレンジジュース、プロッコリー、人参、かぶ、レモン、玉ねぎ、生姜、パセリ	590	23.5
24	土		ご飯、鶏肉とピーマンの炒め物、マカロニサラダ、南瓜のみそ汁、オレンジ	牛乳、豆乳、バイナップルケーキ	鶏肉、みそ、牛乳、豆乳	白米、油、三温糖、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ卵なし、ホットケーキ粉	生姜、人参、ピーマン、胡瓜、南瓜、玉ねぎ、オレンジ、バイナップル	567	20.8
26	月		ドライカレー、コーンポテト、ささみ入りドレッシングサラダ、豆腐入り春雨スープ、オレンジ	牛乳、フルーツゼリー、せんべい	豚肉、ささみ、豆腐、牛乳、ゼラチン	白米、油、コーンスターチ、じゃが芋、砂糖、春雨、せんべい	玉ねぎ、人参、赤ピーマン、にんにく、生姜、ホールトマト、ホールコーン、きやべつ、プロッコリー、ほうれん草、玉ねぎ	519	21.7
27	火		けんちんうどん、豚肉の香味焼、うずら豆煮、小松菜の磯辺和え、バナナ	牛乳、ケチャップライス	油揚、豚肉、うずら豆、のり、牛乳	干めん、油、三温糖、白米	チンゲンサイ、大根、人参、長ねぎ、ごぼう、にんにく、生姜、小松菜、バナナ、玉ねぎ	515	23.6
28	水		じゃこふりかけご飯、豆腐のおとし揚げ、野菜の胡麻和え、トマト、なすとわかめのみそ汁、ヨーグルト	牛乳、米粉みそ蒸パン	じゃこ、おおか、豆腐、鶏肉、わかめ、みそ、ヨーグルト、牛乳、豆乳	白米、ごま油、片栗粉、油、白ごま、三温糖、米粉	ごぼう、長ねぎ、人参、きやべつ、もやし、トマト、なす	583	19.9
29	木		バターロール、かじきのホイル焼、さつま芋とレーズン煮、ほうれん草ソテー、人参ポタージュ、グレープフルーツ	牛乳、鶏肉炒飯	かじき、牛乳、スキムミルク、鶏肉	バターロール、油、さつま芋、三温糖、白米	玉ねぎ、えのき、レーズン、ほうれん草、人参、ホールコーン、生姜、パセリ、グレープフルーツ	563	24.3
30	金		ご飯、和風ハンバーグ、人参の甘煮、ツナ入りキャベツサラダ、茄子のみそ汁、バナナ	牛乳、きな粉トースト	豚肉、ツナ缶、みそ、牛乳、きな粉	白米、油、片栗粉、三温糖、砂糖、食パン、バター	玉ねぎ、人参、きやべつ、胡瓜、なす、バナナ	547	19.4
栄養価平均								550	21.3

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

2022年9月 献立表

保育課

日	曜	延長	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	焼肉丼	豚肉	白米,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,りんご	168	7.4
2	金	人参ご飯		白米	人参	123	2.2
4	日	豚肉と野菜炒煮丼	豚肉	白米,油,片栗粉	チンゲンサイ,玉ねぎ,人参	165	6.8
5	月	ゆかりご飯		白米	ゆかり	120	2.1
6	火	肉豆腐丼	焼豆腐,豚肉	白米,油,三温糖	玉ねぎ	176	7.5
7	水	野菜うどん		干めん	玉ねぎ,人参,きやべつ	113	3.1
8	木	鮭の照焼ご飯	鮭	白米,油		165	8.4
9	金	つくね丼	鶏肉	白米,油,片栗粉,三温糖	玉ねぎ	189	7.2
11	日	豚肉と野菜炒煮丼	豚肉	白米,油,片栗粉	チンゲンサイ,玉ねぎ,人参	165	6.8
12	月	豚肉と野菜煮丼	豚肉	白米,油,三温糖	人参,ごぼう	169	6.9
13	火	治部煮丼	鶏肉	白米,片栗粉		180	6.8
14	水	焼うどん	ツナ缶	干めん,油	玉ねぎ,チンゲンサイ,人参	135	4.1
15	木	焼肉丼	豚肉	白米,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,りんご	168	7.4
16	金	人参ご飯		白米	人参	123	2.2
20	火	肉豆腐丼	焼豆腐,豚肉	白米,油,三温糖	玉ねぎ	176	7.5
21	水	野菜うどん		干めん	玉ねぎ,人参,きやべつ	113	3.1
22	木	鮭の照焼ご飯	鮭	白米,油		165	8.4
26	月	豚肉と野菜煮丼	豚肉	白米,油,三温糖	人参,ごぼう	169	6.9
27	火	治部煮丼	鶏肉	白米,片栗粉		180	6.8
28	水	焼うどん	ツナ缶	干めん,油	玉ねぎ,チンゲンサイ,人参	135	4.1
29	木	焼肉丼	豚肉	白米,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,りんご	168	7.4
30	金	人参ご飯		白米	人参	123	2.2
						栄養価平均	154 5.7

※都合により献立や材料を変更する場合があります。

