

令和3年9月

予定献立表(一般)

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価	
		乳児 主食	乳児・幼児 副食		血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料 その他	乳児	幼児
1	水	ごはん	カレービーンズ	のむヨーグルト	大豆水煮	はいが精米、油	人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩	511 kcal	387 kcal
15		シルバースラダ	味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	りんご入り蒸しパン	鶏もも肉(皮なし)	砂糖	にんにく	ウスターソース	たんぱく質	たんぱく質
2	木	ガパオ風ライス	トマトときのこのマリネ	牛乳	豚挽肉	はいが精米	ピーマン	しょう油、酒	489 kcal	379 kcal
16		梨	お麩のラスク	お麩のラスク	卵	油、砂糖	人参、にんにく	オイスターソース	たんぱく質	たんぱく質
3	金	はちみつサンド	魚の変わり焼き	牛乳	豚挽肉	はいが精米	人参、玉ねぎ、小松菜	塩、こしょう	498 kcal	436 kcal
17		ラタトゥイユ	春雨と豆腐のスープ	鶏おこわ	ベーコン	油、マヨネーズ、パン粉	ピーマン、ズッキーニ	コンソメ	たんぱく質	たんぱく質
6	月	ごはん	豚肉の胡麻照り焼き	牛乳	鶏もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	しょう油	521 kcal	450 kcal
21	火	野菜スティック	けんちん汁	お月見ドーナツ	綿豆腐	小麦粉、黒胡麻	ごぼう	みりん	たんぱく質	たんぱく質
7	火	けんちん汁	くし型トマト	牛乳	卵、ベーコン	はいが精米	玉ねぎ、きゅうり	塩	517 kcal	431 kcal
7		ジャーマンオムレツ	酢の物	ロールカステラ	しらす干し	じゃがいも	生わかめ	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
8	水	カレー(ライス)	切り干し大根の胡麻ドレッシング	牛乳	豚もも肉	はいが精米	人参、玉ねぎ	カレー粉、水	529 kcal	445 kcal
29		フルーツ寒天	クラッカー	牛乳	スキムミルク	油、バター	切干し大根	コンソメ	たんぱく質	たんぱく質
9	木	ごはん	魚のピカタ	牛乳	生鮭、卵	はいが精米	人参	塩	522 kcal	440 kcal
30		チンゲン菜のソテー	味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)	黒みつ黄名粉	ベーコン	油、さつまいも	チンゲン菜	こしょう	たんぱく質	たんぱく質
10	金	ロールパン	豆腐のミートローフ	牛乳	綿豆腐、豚挽肉	はいが精米	人参、トマト	塩、こしょう	524 kcal	447 kcal
24		ソーワクラフト	トマト入り卵スープ	米粉と黄名粉の	卵	オートミール	人参、トマト	酢	たんぱく質	たんぱく質
13	月	ごはん	鶏肉のさっぱり煮	牛乳	鶏もも肉(皮なし)	はいが精米	人参、玉ねぎ、キャベツ	酒、酢、こしょう	485 kcal	407 kcal
27		三色おひたし	味噌汁(油あげ・なす)	凍り豆腐の	油あげ	胡麻油、白胡麻	もやし、人参	しょう油、塩	たんぱく質	たんぱく質
14	火	煮込みうどん	ツナ入り卵焼き	牛乳	豚もも肉	乾麺	人参、玉ねぎ	だし汁	458 kcal	384 kcal
28		野菜ソテー	(幼児)清汁(麩・えのきだけ)	カステラ	卵	砂糖	ほうれん草	みりん	たんぱく質	たんぱく質
22	水	ごはん	鶏レバーのソース煮	お茶	鶏レバー	はいが精米	人参、玉ねぎ	酒、ケチャップ	493 kcal	376 kcal
		スパゲティサラダ	味噌汁(小松菜・さつまいも)	おはぎ	味噌	スパゲティ、マヨネーズ	人参	ウスターソース	たんぱく質	たんぱく質
参考		麻婆豆腐	じゃがいもの磯和え	牛乳	綿豆腐	はいが精米	人参、干しいたけ	水	488 kcal	392 kcal
献立		味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	りんご	人参ごはん	豚挽肉	胡麻油	長ねぎ、青のり	しょう油	たんぱく質	たんぱく質
参考		胡麻塩おにぎり	生揚げ	牛乳	生揚げ	はいが精米	人参、玉ねぎ	塩	496 kcal	377 kcal
献立		かぼちゃの含め煮	味噌汁(わかめ・長ねぎ・切干し大根)	レーズンロール	豚もも肉	黒胡麻	ピーマン、エリンギ	カレー粉	たんぱく質	たんぱく質
					味噌	油	かぼちゃ	だし汁	19.2g	17.8g
					牛乳	砂糖	切干し大根	しょう油	脂質	脂質
						レーズンロール	長ねぎ、生わかめ		15.1g	14.6g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。※(参考)幼児の主食は胚芽精米50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。