



令和2年度

9月

献立表

担当 本間（花もんもん）

日付	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	
				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	火	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(生揚げ・麩) あんかけ肉じゃが チンゲンサイの和え物 デザート	ドリンクヨーグルト 1日:蒸しパン 15日:かぼちゃプリン デザート	米、じゃがいも、○ホット ケーキ粉、七分つき米、つ きこんやく、○砂糖、片 栗粉、砂糖、○砂糖、押 麦、なたね油、焼ふ、ごま 油○さつまいも	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○スキムヨーグルト、○調 製豆乳、豚小間肉、生揚 げ、○牛乳、米みそ	チンゲンサイ、もやし、に んじん、たまねぎ、○レー ズン、塩こんぶ、かんてん (粉)、デザート	煮干だし、しょうゆ、みり ん、おろししょうが	599.4(508.5)
15									24.7(22.9)
2	水	豆乳 ヨーグルト	マーボー豆腐丼 スープ(大根・ほうれんそう) きゅうりのポン酢和え デザート	ドリンクヨーグルト 2日:ちんすこう 16日:せんべい クッキー・ボン菓子	米、○小麦粉、七分つき 米、○なたね油、○三温 糖、○砂糖、片栗粉、○黒 砂糖、砂糖、押麦、ごま 油、○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、木綿豆腐、豚ひき肉、 米みそ、○調整豆乳、○ス キムヨーグルト	たまねぎ、だいこん、にん じん、ほうれんそう、干し しいたけ、デザート	しょうゆ、酒、コンソメ、おろ ししょうが、食塩、おろしに んにく	588.1(500.2)
16									20.3(19.8)
3	木	豆乳 ヨーグルト	かぼちゃのほうとう風うどん クールゼリー	牛乳 おかかおにぎり	うどん、○米、○七分つき 米、油、○押麦、○三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ、○ かつお節、○調整豆乳、 ○スキムヨーグルト	かぼちゃ、だいこん、ごぼ う、にんじん、たまねぎ、干 しいたけ	かつお・昆布だし、酒、み りん	565.0(503.6)
17									17.0(17.4)
4	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(とうがん・えのき) シュウマイ 切干大根の旨煮 デザート	牛乳 4日:ドーナツ クッキー・ラムネ 18日:バナナクッキー	米、○ドーナツ、七分つき 米、○砂糖、押麦、○ラム ネ、砂糖、○スナック菓子 (小麦粉系)	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調整豆乳、油揚げ、 シュウマイ	にんじん、とうがん、えのき たけ、切り干しだいこん、 ほうれんそう、かんてん (粉)、デザート	かつおだし、しょうゆ、みり ん、食塩	526.1(426.2)
18									17.0(15.6)
5	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス デザート	牛乳 英字ビスケット ふがし ラムネ	米、じゃがいも、七分つき 米、○甘辛せんべい、油、 押麦、○ラムネ、有機キヌ ア、○三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ、○ 調整豆乳、○スキムヨーグ ルト	たまねぎ、にんじん、マッ シュルーム缶、デザート	煮干だし、ハヤシルウ	620.0(508.8)
19									16.0(16.5)
7	月	豆乳 ヨーグルト	ごはん すまし汁(えのき・麩) 西京焼き ひじきのサラダ デザート	牛乳 フルーツゼリー	米、七分つき米、○砂糖、 ○砂糖、押麦、なたね油、 砂糖、焼ふ	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調整豆乳、さわら、ツ ナ油漬缶、米みそ	きゅうり、○パイン缶、○み かん缶、にんじん、えのき たけ、ひじき、かんてん (粉)、○かんてん(粉)、 デザート	かつおだし、しょうゆ、酢、 みりん、酒、食塩	500.8(415.6)
28									21.7(19.9)
8	火	豆乳 ヨーグルト	ロールパン スープ(小松菜・春雨) チリコンカン 一口ハッシュドポテト デザート	ドリンクヨーグルト 8日:蒸しパン 29日:ビスケット せんべい・ふがし	ポテト、なたね油、○動物 ビスケット、○砂糖、はるさ め、ロールパン、片栗粉、 ○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、豚ひき肉、だいず水 煮、○いりこ、○調整豆 乳、○スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホー ルトマト缶詰、こまつな、デ ザート	ケチャップ、ウスターソー ス、コンソメ、食塩、おろし にんにく	566.4(479.6)
29									22.5(20.3)
9	水	豆乳 ヨーグルト	さつまいもごはん みそ汁(ねぎ・油揚げ) 鶏の照り焼き キャベツとえのきのさっぱり和え デザート	ドリンクヨーグルト ジャムサンド	米、さつまいも、七分つき 米、油、○砂糖、押麦、○ 食パン、砂糖、○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、鶏もも肉、米みそ、かつ お節、油揚げ、○調整豆 乳、○スキムヨーグルト	キャベツ、えのきたけ、 コーン、ねぎ、○いちご ジャム、デザート	煮干だし、しょうゆ、みり ん、おろししょうが	600.8(509.5)
23									28.8(25.8)
10	木	豆乳 ヨーグルト	ドライカレー スープ(わかめ・切干大根) きゅうりと人参のピクルス デザート	牛乳 きらず揚げ ビスコ 甘辛せんべい	米、七分つき米、○動物ビ スケット、油、○砂糖、押 麦、砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調整豆乳、だいず水 煮缶詰、豚ひき肉、○いり こ	たまねぎ、にんじん、きゅう り、ホールのトマト缶詰、切り 干しだいこん、生わかめ、 かんてん(粉)、デザート	カレーの王子さま、ウス ターソース、コンソメ、酢、 食塩	554.7(459.5)
24									19.9(17.9)
11	金	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(ほうれん草・なめこ) コロケ 小松菜ともやしの海苔酢和え デザート	牛乳 コーンフレーク	じゃがいも、米、○コーン フレーク、七分つき米、パ ン粉、油、○砂糖、押麦、 片栗粉	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○調整豆乳、○ミロ、鶏 ひき肉、米みそ	こまつな、もやし、たまね ぎ、にんじん、なめこ、ほう れんそう、かんてん(粉)、 焼きのり、デザート	煮干だし、しょうゆ、酢、食 塩	499.1(439.7)
25									17.2(17.5)
12	土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ デザート	牛乳 ソフトせんべい クッキー ボン菓子	スパゲティ、○甘辛せん べい、油、小麦粉、○ラム ネ、砂糖、○三温糖	○牛乳、豚ひき肉、粉 チーズ、○調整豆乳、○ス キムヨーグルト	たまねぎ、ホールのマト缶 詰、にんじん、トマトピュー レ、デザート	ケチャップ、ウスターソー ス、コンソメ、食塩	618.0(507.4)
26									21.7(20.5)
14	月	豆乳 ヨーグルト	ごはん みそ汁(大根・葉ねぎ) 鮭の塩焼き 小松菜としめじの煮びたし デザート	牛乳 ミニクワッサン	米、七分つき米、押麦、	○牛乳、さけ、○豆乳、米 みそ、油揚げ、○調整豆 乳、○スキムヨーグルト	こまつな、だいこん、しめ じ、にんじん、万能ねぎ、 デザート	煮干だし、かつお・昆布だ し、しょうゆ、食塩	508.8(461.3)
30	水	豆乳 ヨーグルト	わかめごはん 肉団子のスープ野菜 ブロッコリーのチーズ焼き デザート	ドリンクヨーグルト バナナクッキー	米、○ホットケーキ粉、七 分つき米、○マーガリン、 ○砂糖、はるさめ、押麦、 ○砂糖	○牛乳、○スキムヨーグル ト、○豆乳、肉団子、かつ お節、○調整豆乳、○ス キムヨーグルト	ブロッコリー、だいこん、○ バナナ、にんじん、たまね ぎ、キャベツ、干ししいた け、デザート	しょうゆ、コンソメ、食塩	523.4(467.2)
									17.5(18.1)
									13.9(13.0)
									2.1(1.7)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、() が3歳未満児で記載してあります。

※15日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。





日付	夕食	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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 15	火 ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーのサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、押麦、油	さけ	ブロッコリー、にんじん、デザート	みりん、しょうゆ、酒、食塩	314.7(227.2) 16.3(12.5) 6.5(4.8) 0.6(0.5)
2 16	水 ごはん チキントマトソテー コールスローサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、押麦、アレルギー用マーガリン、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、コーン、しめじ、にんじん、デザート	ケチャップ、酢、食塩、コンソメ	324.7(226.5) 12.7(8.8) 6.0(4.2) 0.8(0.5)
3 17	木 ごはん 凍り豆腐とキャベツの煮物 もやしとわかめのナムル デザート	米、七分つき米、砂糖、片栗粉、押麦、ごま油	鶏ひき肉、凍り豆腐	もやし、キャベツ、にんじん、生わかめ、干しいたけ、デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	292.8(204.9) 10.2(7.2) 4.9(3.4) 1.0(0.7)
4 18	金 ごはん 里芋と鶏肉の煮物 梅ドレッシングの春雨サラダ デザート	米、さといも(冷凍)、七分つき米、はるさめ、砂糖、押麦、ごま油	鶏もも肉 	にんじん、ごぼう、きゅうり、いんげん、うめびしお、デザート	かつお・昆布だし、しょうゆ、酢、酒	311.9(218.3) 10.9(7.6) 2.7(1.9) 0.8(0.6)
5 19	土 焼きそば ブロッコリーのおかか和え デザート	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、デザート	中濃ソース、しょうゆ、食塩	281.7(197.2) 9.2(6.5) 9.0(6.3) 1.3(0.9)
7 28	月 ごはん キャベツと豚肉の煮物 マカロニサラダ デザート	米、七分つき米、マカロニ、エッグフリー、砂糖、押麦、なたね油	豚肉(ばら)	キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、干しいたけ、デザート	かつお・昆布だし、酒、しょうゆ、みりん、食塩	397.5(278.2) 8.9(6.2) 13.3(9.3) 0.7(0.5)
8 29	火 ごはん 自身魚の竜田揚げ ひじきの白和え デザート	米、七分つき米、押麦、片栗粉、砂糖	かたい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、にんじん、ひじき、干しいたけ、しょうが、にんにく、デザート	みりん、しょうゆ、酒	286.4(205.2) 16.1(12.3) 2.9(2.1) 0.7(0.5)
9 23	水 あんかけうどん デザート	ゆでうどん、片栗粉	豚肉(ばら)	だいこん、たまねぎ、こまつな、にんじん、デザート	かつおだし、しょうゆ、みりん、おろししょうが	235.4(164.8) 7.6(5.3) 7.6(5.3) 1.2(0.9)
10 24	木 ごはん 豆腐と豚肉のしそ焼き ブロッコリーとツナのサラダ デザート	米、七分つき米、エッグフリー、押麦、なたね油、砂糖	木綿豆腐、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶	ブロッコリー、なす、コーン缶、にんじん、しそ、レモン果汁、デザート	みりん、しょうゆ、酒、食塩	410.6(287.4) 13.4(9.4) 15.9(11.1) 1.2(0.8)
11 25	金 ごはん 鮭のケチャップ焼き フレンチサラダ デザート	米、七分つき米、油、押麦、砂糖	さけ	キャベツ、にんじん、コーン缶、デザート	酢、みりん、しょうゆ、ケチャップ、食塩	302.9(218.6) 15.3(11.8) 4.8(3.5) 0.6(0.4)
12 26	土 わかめごはん チキンナゲット ほうれん草のお浸し デザート	米、七分つき米、押麦、砂糖、油	チキンナゲット、かつお節	ほうれんそう、にんじん、コーン、デザート	しょうゆ	359.3(251.5) 11.1(7.8) 6.9(4.8) 1.0(0.7)
14	月 ごはん 豆腐のさっぱりハンバーグ もやしのサラダ デザート	米、七分つき米、油、エッグフリー、片栗粉、押麦、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しそ、デザート	酢、しゃぶしゃぶのたれ合わせポン酢、食塩	360.2(252.2) 11.7(8.2) 13.0(9.1) 0.4(0.3)
30	水 ごはん 豆腐のさっぱりハンバーグ もやしのサラダ デザート	米、七分つき米、油、エッグフリー、片栗粉、押麦、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉	もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、しそ、デザート	酢、しゃぶしゃぶのたれ合わせポン酢、食塩	360.2(252.2) 11.7(8.2) 13.0(9.1) 0.4(0.3)

