



9月 予定献立表（普通食・完了食）



日付 曜日	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質			昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				1・2歳	3～5歳		血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 火	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 大根とりのりのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 シュガートースト	503 kcal 21 g 17 g	644 kcal 27 g 22 g		豚肉・厚揚げ・牛乳 海苔・チーズ	食パン・マーガリン 米・里芋	玉葱・チンゲン菜 大根・人参 しめじ
2 水	牛乳	鮭の竜田揚げ ほうれん草とコーンのサラダ・浅漬け ごはん・みそ汁	麦茶 ヨーグルトパフェ風	507 kcal 14 g 16 g	649 kcal 18 g 20 g		鮭 ヨーグルト	コーン・コーンフレーク 米・麩	生姜 もやし・ほうれん草・胡瓜・バナナ 小松菜
3 木	牛乳	ハムチーズサンド ポークビーンズ・コールスローサラダ スープ	麦茶 わかめおにぎり	507 kcal 19 g 20 g	649 kcal 24 g 26 g		ハム・チーズ 豚肉・大豆・わかめ	クロワッサン じゃがいも・コーン・米	玉葱・人参・トマト缶・キャベツ・胡瓜 大根・しめじ
4 金	牛乳	鶏肉と大根の煮付け もやしサラダ・ミニゼリー ごはん・みそ汁	牛乳 青のりラスク	478 kcal 24 g 12 g	612 kcal 31 g 15 g		鶏肉・竹輪・牛乳 青のり わかめ	コーン・ゼリー・麩 米・じゃがいも	大根・人参・長ねぎ もやし・胡瓜
5 土	牛乳	鶏肉の混ぜご飯 わかめサラダ・オレンジ すまし汁	牛乳 チーズ ビスケット	467 kcal 19 g 14 g	598 kcal 24 g 18 g		鶏肉・油揚げ・牛乳 わかめ・チーズ	米 コーン 里芋・ビスケット(ビスケットマリー)	椎茸・人参・長ねぎ もやし・オレンジ 玉葱
7 月	牛乳	アジの塩焼き 切干大根煮・胡瓜のごまナムル わかめごはん・みそ汁	牛乳 バナナココアケーキ	450 kcal 21 g 9 g	576 kcal 27 g 12 g		アジ・牛乳 竹輪・純ココア・牛乳 わかめ	ごま・ごま油・ホットケーキミックス 米・麩	切干大根・人参・椎茸・胡瓜・バナナ 玉葱
8 火 （レッキング有り）	牛乳	酢豚風 ビーフンソテー・ブロッコリー ごはん・スープ	牛乳 大学芋	484 kcal 19 g 12 g	620 kcal 24 g 15 g		豚肉・牛乳	ビーフン・コーン・ごま油・さつまいも・ごま 米	玉葱・ピーマン・人参 椎茸・ブロッコリー 大根・しめじ
9 水	牛乳	茄子とそぼろの味噌炒め 野菜の中華和え・ミニトマト ごはん・中華スープ	牛乳 ジャムサンド	426 kcal 15 g 10 g	545 kcal 19 g 13 g		鶏肉・牛乳 わかめ	ごま油 ごま油・ごま・食パン 米	玉葱・茄子・人参 もやし・人参・胡瓜・ミニトマト・イチゴジャム 長ねぎ
10 木	牛乳	五目あんかけ焼きそば 蒸しシュウマイ・オレンジ スープ	麦茶 おかかチーズおにぎり スー	476 kcal 18 g 8 g	609 kcal 23 g 10 g		豚肉 たら・鶏肉・豚肉・大豆・チーズ・鰹節	焼きそば麺・コーン 小麦・米 コーン	玉葱・人参・白菜・椎茸 玉葱・オレンジ 長ねぎ
11 金	牛乳	鶏の唐揚げ パプリカのサラダ・黄桃缶 ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	507 kcal 17 g 20 g	649 kcal 22 g 26 g		鶏肉・牛乳	ごま油・ゼリー 米・さつまいも・せんべい(星食べよ)	生姜・にんにく もやし・胡瓜・人参・黄パプリカ・生姜・黄桃缶 玉葱
12 土	牛乳	さばの生姜焼き もやしとコーンのサラダ ごはん・みそ汁	麦茶 ヨーグルト せんべい	453 kcal 14 g 16 g	580 kcal 18 g 20 g		さば ヨーグルト	コーン 米・せんべい(ぼたぼた焼き)	生姜 もやし・胡瓜 人参・玉葱
14 月	牛乳	サワラのネギみそ焼き キャベツと竹輪のマヨ和え・パイン缶 ごはん・すまし汁	牛乳 コンソメポテト	454 kcal 18 g 16 g	581 kcal 23 g 20 g		さわら・牛乳 竹輪	じゃがいも 米	長ねぎ キャベツ・胡瓜・パイン缶 大根・えのき
15 火	牛乳	ハヤシライス ポテトサラダ 梨	牛乳 シュガーラスク	506 kcal 22 g 17 g	648 kcal 28 g 22 g		豚肉・牛乳 ハム	米・ハヤシルウ じゃがいも・麩・バター	玉葱・人参・トマト缶・グリーンピース 人参・胡瓜 梨
16 水	牛乳	わかめうどん 鶏の照り焼き・野菜の塩昆布和え バナナ	麦茶 ツナマヨおにぎり バナナ	453 kcal 17 g 12 g	580 kcal 22 g 15 g		わかめ 鶏肉・塩昆布・ツナ・鰹節	うどん ごま油・米	長ねぎ・人参 胡瓜・キャベツ バナナ
17 木	牛乳	豚肉とブロッコリーのカレー炒め 大根のツナごま和え・人参の甘煮 ごはん・みそ汁	マミー さつまいもドーナツ	499 kcal 19 g 19 g	639 kcal 24 g 24 g		豚肉・マミー ツナ 油揚げ	コーン・カレー粉 ごま・ホットケーキミックス・さつまいも 米	玉葱・ブロッコリー 大根・胡瓜・人参 長ねぎ
18 金 （誕生日献立）	牛乳	コーンバターライス ハンバーグ・マカロニサラダ スープ	麦茶 メロンパン風トースト	509 kcal 15 g 14 g	652 kcal 19 g 18 g		青のり・海苔 牛肉・豚肉・鶏肉・大豆・乳・牛乳	米・コーン・バター のり・海苔・マカロニ・煮込み・ホットケーキミックス・バター	玉葱・胡瓜・人参 キャベツ・玉葱
19 土	牛乳	肉豆腐 インゲンとツナサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい ゼリー	450 kcal 20 g 12 g	576 kcal 26 g 15 g		豚肉・豆腐・牛乳 ツナ	ごま・せんべい(ベジタべる) 米・ゼリー	長ねぎ・しめじ・白菜 いんげん・人参 玉葱・なめこ
24 木	牛乳	赤魚の生姜焼き 花野菜のごま和え・チーズ ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニきな粉	456 kcal 24 g 11 g	584 kcal 31 g 14 g		赤魚・牛乳 チーズ・きな粉 わかめ	コーン・ごま・ごま油・マカロニ 米・麩	生姜 ブロッコリー・カリフラワー
25 金 （十五夜月見献立）	牛乳	お月見ウサギカレー キャベツとしらすのサラダ みかん缶	麦茶 フルーチェ せんべい	536 kcal 17 g 15 g	686 kcal 22 g 19 g		鶏肉 しらす・フルーチェ・牛乳	米・じゃがいも・カレールウ・さつまいも ごま せんべい(星食べよ)	玉葱・人参・さいいんげん キャベツ・胡瓜 みかん缶
26 土	牛乳	肉団子の甘酢あん ナムル ごはん・みそ汁	牛乳 バームクーヘン	459 kcal 19 g 16 g	588 kcal 24 g 20 g		鶏肉・大豆・乳・牛乳 油揚げ・わかめ	パン粉・小麦粉 ごま油・バームクーヘン(卵) 米	玉葱・しめじ 小松菜・人参・もやし
28 月	牛乳	さばの味噌煮 蒸し鶏のさっぱり和え・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 たい焼き	503 kcal 20 g 16 g	644 kcal 26 g 20 g		さば・牛乳 鶏肉・大豆・小豆	ごま・ゼリー・小麦 米	生姜 赤パプリカ・ほうれん草 えのき・小松菜
29 火	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ・りんご スープ	牛乳 チーズトースト	501 kcal 20 g 16 g	641 kcal 26 g 20 g		豚肉・豆腐・牛乳 チーズ わかめ	米 春雨・ごま油・食パン・マーガリン	玉葱・人参・椎茸 胡瓜・人参・りんご 長ねぎ
30 水	牛乳	クリームシチュー ほうれん草ときのこのソテー・パイン缶 ロールパン	麦茶 鮭おにぎり	486 kcal 17 g 20 g	622 kcal 22 g 26 g		鶏肉・牛乳 ベーコン・鮭	じゃがいも・シチュールウ コーン・米 ロールパン	玉葱・人参・マッシュルーム缶 ほうれん草・もやし・しめじ・パイン缶

1・2歳	熱 量	蛋白質	脂 質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実 際	481kcal	19g	15g	224mg	2.3mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	200 μg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実 際	202 μg	0.28mg	0.3mg	25mg	1.6g

3～5歳	熱 量	蛋白質	脂 質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実 際	615kcal	24g	19g	286mg	2.9mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	225 μg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実 際	259μg	0.36mg	0.38mg	32mg	1.8g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載していますので確かめ下さい