9月の予定献立表 (未満児)

もやし、たまねぎ、 パブリカ、だけのこ、 ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ

もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、いんげん、 しいたけ 牛乳 星たべよ 牛乳

きな粉おはぎ

スイートポテト

米、白玉粉

米、さつまいも、 くり、焼ふ

17

火

18

水

ごはん

卵スープ

シュウマイ

栗五目御飯

焼ふのみそ汁

チンジャオロース

かれいの照り焼き

ほうれんそうのおかか和え

牛乳、豆腐、 豚肉、小豆、 卵、きな粉

牛乳、かれい、 鶏肉、油揚げ













				() () ()	•								
В	# ÷ 2	材米	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	兴 莱 压	В	献立名	材米	名(昼食・3時	おやつ)	10時おやつ	光 装 压
872	献立名	熱と力になるもの) 血や肉や骨になるもの	の 体の調子を整えるもの	3時おやつ	一 栄 養 価	877	献立名	熱と力になるもの	の 血や肉や骨になるも	の 体の調子を整えるもの	3時おやつ	一 栄養価
02	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 476 kg	al 19	ごはん	米、じゃがいも、	牛乳、豚肉、	たまねぎ、にんじん、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 494 kca
_	玉ねぎのみそ汁		卵、油揚げ	なす、たまねぎ、 にんじん、しめじ、	牛乳	たんぱく質 16.6		すまし汁	食パン、焼ふ	豆腐	えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質 19.4 g
月	豚肉となすのみそ炒め煮			いんげん、のり	のりしおポテト	脂 質 15.1		豚肉と玉ねぎの炒め物				シュガートースト	脂 質 20.7 g
,,	千草和え					食 塩 1.4		粉ふき芋					食 塩 1.4 g
03	ごはん	米、しらたき、	牛乳、さけ、	ほうれんそう、にんじん、 えのき、いんげん、	牛乳 星たべよ	エネルギー 470 kg		ごはん	米、マカロニ	卵、豚肉、	もやし、だまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、	牛乳 星たべよ	エネルギー 484 kca
-	すまし汁	焼ふ	油揚げ	えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳			コンソメスープ		ウインナー、	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、	ほうじ茶	100
火	鮭の旨みそ焼き			0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	手作りクッキー	たんぱく質 22.8		オムレツのそぼろあんかけ		牛乳	パセリ、トマト	マカロニのトマト煮	たんぱく質 18.2 g 脂 質 178 g
У.					チルジンツギー	脂 質 14.8	317					マンロニの1- 41-河	11.0
	ひじきの炒り煮	N/ 10 +81 > +	OT do to de l'étal	もやし、ほうれんそう、		食 塩 1.3	3	ほうれん草のサラダ	NA	U. Til. AT etc.	たまねぎ、もやし、		食 塩 1.1 g
04	ごはん	米、じゃがいも、 しらたき	豚肉、かまぼこ、 凍り豆腐、卵、	だいこん、にんじん、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 497 kg		ごはん	*	牛乳、豚肉、 油揚げ、ツナ	キャベツ、こまつな、	牛乳 味しらべ	エネルギー 497 kca
_	大根のみそ汁		牛乳	たまねぎ、いんげん、 グリンピース	牛乳	たんばく質 19.0		きゃべつのみそ汁			にんじん、しめじ、 グリンピース	牛乳	たんぱく質 19.9 g
水	肉じゃが			7 JJC X	ホットケーキ	脂 質 15.5	土	豚肉のケチャップ炒め			7 32 C X	クッキー	脂 質 18.6 g
$\overline{}$	和え物					食 塩 1.6		小松菜のツナ和え					食 塩 1.3 g
05	ごはん	米、ピーフン	牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ	なす、もやし、にんじん、 しめじ、こまつな、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 494 kg	al 23						エネルギー kca
_	なすと油揚げのみそ汁		がたい、/田1861ノ	しいたけ、バナナ、	牛乳	たんぱく質 21.6	g	秋分の日振替休日					たんぱく質 g
木	鶏肉のレモン焼き			もも、みかん、パイン	フルーツポンチ	脂 質 14.7	月	秋万の日城首州日					脂 質 g
_	五目ピーフン					食 塩 1.4	g						食 塩 g
06	カレーライス	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、	牛乳 星たべよ	エネルギー 417 kg	al 24	ごはん	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、	牛乳 星たべよ	エネルギー 497 kca
_	わかめスープ		牛乳	コーン、グリンピース、	ほうじ茶	たんぱく質 13.6		ほうれんそうのみそ汁		ハム、凍り豆腐	きゅうり、ピーマン、	牛乳	 たんぱく質 19.2 g
金	ほうれん草のナムル			わかめ、ねぎ、オレンジ	オレンジ	脂 質 11.6		豚肉と玉ねぎのカレー炒め			パプリカ、いちご	リッツサンド	脂 質 17.6 g
J						食 塩 1.3		スパゲティサラダ					食 塩 1.4 g
07	冷し肉みそそうめん	米、そうめん	豚肉、かまぼこ、	ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、コーン、	牛乳 味しらべ	エネルギー 493 kg		食パン	パン、米、	豚肉、ベーコン、	もやし、ズッキーニ、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 475 kca
<u> </u>	野菜とハムのソテー		ハム、チーズ、 ヨーグルト、	きゅつり、コーン、 にんじん、みかん	ほうじ茶	たんぱく質 19.9		ズッキーニとベーコンのスープ	マカロニ	チーズ、牛乳	なす、たまねぎ、 にんじん、コーン、	ほうじ茶	たんぱく質 17.1 g
土	みかんヨーグルト		牛乳		おかかチーズおにぎり	脂 質 13.9		なすのミートグラタン			トマト、チンゲンサイ	きつねご飯	脂 質 16.0 g
	3.0.00						3	チンゲンサイの和え物					食 塩 1.3 g
09	~:+ <i>(</i>	*	牛乳、あじ、	こまつな、にんじん、	牛乳 サッポロポテト	1.0	al 26		米、しらたき	牛乳、さば、	だいこん、まいたけ、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 504 kca
09	ごはん		おから、豆腐、	なめこ、グリンピース、 しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 リッハロハテト			ごはん	X 05/28	豆腐、油揚げ	にんじん、いんげん、 ねぎ、わかめ		
	なめこ汁		鶏肉	しいたけ、ねさ、りんこ		たんばく質 23.6		すまし汁			402 (1)/JW)	牛乳	たんぱく質 21.8 g
月	あじ塩麹焼き				りんごゼリー	脂 質 15.0	木	さばの香味焼き				シュガーパイ	脂 質 24.3 g
)	うの花炒り煮					食 塩 1.5 ·	g	切干し大根の煮物					食 ^塩 1.3 ^g
10	ごはん	米、スパゲティ	豚肉、ウインナー、 かまぽこ、牛乳	もやし、なす、たまねぎ、 ほうれんそう、しめじ、	牛乳 牛乳 星たべよ	エネルギー 471 kg	al 27	ごはん	米、はるさめ	豆腐、豚肉、 大豆、ハム、	にんじん、たまねぎ、 コーン、きゅうり、	牛乳 星たべよ	エネルギー 480 kca
_	中華スープ		3 8 B C + 16	ピーマン、パブリカ、	ほうじ茶	たんぱく質 16.5	· ·	中華スープ		ヨーグルト	きくらげ、チンゲンサイ、	ほうじ茶	たんぱく質 17.1 g
火	マーボーなす			にんじん、きくらげ、 コーン、チンゲンサイ	和風スパゲティ	脂 質 15.1	金	マーボー豆腐		牛乳	パイン、もも、 バナナ、みかん	フルーツヨーグルト	脂 質 13.7 g
_	もやしのナムル					食 塩 1.5	g	春雨サラダ					食 塩 1.1 g
11	食パン	パン、雪ふ、	牛乳、豚肉、	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 507 kg	al 28	ミートスパゲティー	米、スパゲティ	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、	牛乳 味しらべ	エネルギー 458 kca
_	野菜スープ	じゃがいも	豆腐、豆乳、 チーズ	コーン、にんじん	牛乳	たんぱく質 19.8		きゃべつのスープ			にんじん、トマト、	ほうじ茶	たんぱく質 16.4 g
水	ハンバーグ (レタス・トマト)				ココアふラスク	脂 質 23.1		野菜の和え物			コーン、こんぶ、 オレンジ	塩昆布おにぎり	脂 質 11.3 g
Ů	フライドポテト					食 塩 15	,	オレンジ					食 塩 1.6 g
12	ごはん	米、じゃがいも、	豆腐、牛乳、鶏肉、	もやし、にんじん、	牛乳 たべっこどうぶつ	エネルギー 485 kg	al 30	ごはん	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、	もやし、キャベツ、	牛乳 サッポロポテト	エネルギー 498 kca
	じゃが芋と油揚げのみそ汁	しらたき	きな粉、油揚げ	たまねぎ、オクラ、 グリンピース、しいたけ	ほうじ茶	たんぱく質 19.4		たまねぎと油揚げのみそ汁		油揚げ、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、コーン、	牛乳	
木	炒り豆腐				マカロニきな粉	脂 質 15.2		鶏肉のごまみそ焼			ピーマン	ツナコーントースト	脂 質 16.9 g
	オクラともやしのお浸し					食 塩 1.1		野菜炒め					食 塩 1.8 g
13	ごはん	*	豆乳、たら、	もやし、ほうれんそう、	牛乳 星たべよ	エネルギー 468 kg	_	2,200	+	+	+	1	I I I Kca
			納豆、凍り豆腐、	たまねぎ、にんじん、 えのき、キャベツ、									
^	えのきと凍り豆腐のみそ汁		牛乳	ピーマン、だいこん、のり	豆乳	たんぱく質 22.1							たんぱく質 g
金	たらと切り干し大根のあんかけ				お好み焼き風蒸しパン	脂 質 12.8	3						脂 質 g
)	納豆あえ					食 塩 1.8	3						食 塩 g
14	鶏そぼろ丼	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリンピース、	牛乳 味しらべ	エネルギー 498 kg	al						エネルギー kca
_	じゃがいもと油揚げのみそ汁		チーズ、油揚げ	いんげん	牛乳	たんぱく質 19.8							… たんぱく質 g
土	いんげんの胡麻和え				せんべい	脂 質 18.1							脂 質 g
-	チーズ					食 塩 16							食 塩 g
16	1					エネルギー ko	_	•			1		
_							3	食材の都合により献立に	変更が生じるは	易合があります	•		
月	敬老の日						ζ	変更があった際は追って			~		

エネルギー 499 kcal

たんぱく質 17.5 g

 牛乳 リッツクラッカー 牛乳
 エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.8 g

質 15.2 g 塩 1.3 g

質 12.9 g

塩 1.5 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります変更があった際は追って連絡いたします。 8月28日は誕生日会メニューです。





9月の予定献立表(以上児)

牛乳、豆腐、 豚肉、小豆、 卵、きな粉

牛乳、かれい、 鶏肉、油揚げ

米、白玉粉

米、さつまいも、 くり、焼ふ

17

火

18

水

ごはん 卵スープ

シュウマイ

栗五目御飯

焼ふのみそ汁

チンジャオロース

かれいの照り焼き

ほうれんそうのおかか和え

もやし、たまねぎ、 パプリカ、たけのこ、 ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ

もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、いんげん、 しいたけ













					-	,		_	,						
	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 善	栄 養 価		献立名	材料名(昼食・3時			10時おやつ	栄 巻	養 価
曜				か 体の調子を整えるもの	3時おやつ			822				体の調子を整えるもの	3時おやつ		
02	ごはん	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、		エネルギー	557 kcal	19	ごはん	米、じゃがいも、 食パン、焼ふ	牛乳、豚肉、 豆腐	たまねぎ、にんじん、 えのき、のり、		エネルギー も	561 kcal
_	玉ねぎのみそ汁		Abr (missi)	にんじん、しめじ、 いんげん、のり	牛乳	たんぱく質 2	21.0 g	_	すまし汁	BO 10 C MEISI	32,00	チンゲンサイ	牛乳	たんぱく質 1	9,9 g
月	豚肉となすのみそ炒め煮			UNITAL US	のりしおポテト		19.4 g	木	豚肉と玉ねぎの炒め物				シュガートースト		6.8 g
	千草和え						1.6 g	Ů	粉ふき芋						1.7 g
03	ごはん	米、しらたき、	牛乳、さけ、	ほうれんそう、にんじん、		エネルギー も		20	ごはん	米、マカロニ	卵、豚肉、	もやし、たまねぎ、		エネルギー き	
00	すまし汁	焼ふ	油揚げ	えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳	たんぱく質 2			コンソメスープ		ウインナー	ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、	ほうじ茶	たんぱく質 1	
火	鮭の旨みそ焼き				手作りクッキー		16.1 g	金	オムレツのそぼろあんかけ			パセリ、トマト	マカロニのトマト煮		6.5 g
	ひじきの炒り煮				3-11-00001	I a	15 8	<u> </u>	ほうれん草のサラダ				(730 <u>—</u> 071 (1 m		0.5 s
04	ごはん	米、じゃがいも、	豚肉、かまぼこ、	もやし、ほうれんそう、		エネルギー	1.0	21	ごはん	*	牛乳、豚肉、	たまねぎ、もやし、		エネルギー 5	-
04	大根のみそ汁	しらたき	凍り豆腐、卵、	だいこん、にんじん、 たまねぎ、いんげん、	ジュース			21	きゃべつのみそ汁		油揚げ、ツナ	キャベツ、こまつな、 にんじん、しめじ、	牛乳		
- N			牛乳	グリンピース	クレッシェンドケーキ	たんぱく質 1						グリンピース	クッキー	たんぱく質 2	
水	肉じゃが				シレッシェントツーキ		14.4 g	土	豚肉のケチャップ炒め				フッキー		7.6 g
	和え物	米、ビーフン	牛乳、鶏肉、	なす、もやし、にんじん、			1.6 g		小松菜のツナ和え						1.4 g
05	ごはん	A. C-22	豚肉、油揚げ	しめじ、こまつな、		エネルギー		23						エネルギー	kcal
<u>.</u>	なすと油揚げのみそ汁			しいたけ、バナナ、 もも、みかん、パイン	牛乳	たんぱく質 2		_	秋分の日振替休日					たんぱく質	g
木	鶏肉のレモン焼き				フルーツポンチ		11.7 g	月						脂 質	g
	五目ビーフン	N/ 10 +80 +		+141 +1404			1.7 g			112 - 122-	al-rit arrate	#: #A# (C/): /		食 塩	
06	カレーライス	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、たこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、			503 kcal	24	ごはん	米、スパゲティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、			560 kcal
_	わかめスープ			コーン、グリンピース、 わかめ、ねぎ、オレンジ	ほうじ茶	たんぱく質 1	17.0 g	_	ほうれんそうのみそ汁			きゅうり、ピーマン、 パプリカ、いちご	牛乳	たんぱく質 2	20.5 g
金	ほうれん草のナムル				たこ焼き	脂 質 1	15.1 ^g	火	豚肉と玉ねぎのカレー炒め				リッツサンド	脂 質 1	8.0 g
)	オレンジ					食 塩	1.9 g)	スパゲティサラダ					食 塩	1.6 g
07	冷し肉みそそうめん	米、そうめん	豚肉、かまぼこ、 ハム、チーズ、	ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、コーン、		エネルギー 5	518 kcal	25	食パン	パン、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 チーズ	もやし、ズッキーニ、 なす、たまねぎ、		エネルギー も	507 kcal
_	野菜とハムのソテー		ハム、テース、 ヨーグルト	にんじん、みかん	ほうじ茶	たんぱく質 2	21.0 g	_	ズッキーニとベーコンのスープ	V/JU_	7-X	にんじん、コーン、	ほうじ茶	たんぱく質 1	7.6 g
土	みかんヨーグルト				おかかチーズおにぎり	脂 質 1	10,9 g	水	なすのミートグラタン			トマト、チンゲンサイ	いなりずし		4.3 g
_						食 塩	1.8 g	_	チンゲンサイの和え物					食 塩	1.7 g
09	ごはん	*	牛乳、あじ、	こまつな、にんじん、 なめこ、グリンピース、		エネルギー(26	ごはん	米、しらたき	牛乳、さば、	だいこん、まいたけ、 にんじん、いんげん、		エネルギー も	
_	なめこ汁		おから、豆腐、 鶏肉	しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳	たんぱく質 2		_	すまし汁		豆腐、油揚げ	ねぎ、わかめ	牛乳	たんぱく質 2	
月	あじ塩麹焼き		Xelvs		りんごゼリー		12.5 g	木	さばの香味焼き				シュガーパイ		25.2 g
,,	うの花炒り煮						15 8	.,,	切干し大根の煮物						16 g
10	ごはん	米、スパゲティ	豚肉、ウインナー、	もやし、なす、たまねぎ、		エネルギー も	1.0	27	ごはん	米、はるさめ	豆腐、豚肉、	にんじん、たまねぎ、		エネルギー き	1.0
10	中華スープ		かまぼこ	ほうれんそう、しめじ、 ピーマン、パブリカ、	ほうじ茶	1		21	中華スープ		大豆、ハム、	コーン、きゅうり、 きくらげ、チンゲンサイ、	ほうじ茶	たんぱく質 1	
火				にんじん、きくらげ、	和風スパゲティ	たんぱく質 1					ヨーグルト	パイン、もも、	フルーツヨーグルト		
	マーボーなす			コーン、チンゲンサイ	和風人バノノイ		13.9 g	金	マーボー豆腐			バナナ、みかん	フルーフコーフルド		2.6 g
	もやしのナムル	105 - 25 5	al-mi orata	***			1.8 g	_	春雨サラダ	W = 10H=	OT also	***			1.3 g
11	ハンバーガー	パン、雪ふ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、豆乳、	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、		エネルギー		28	ミートスパゲティー	米、スパゲティ	豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、		エネルギー も	
_	(ハンバーグ・レタス・トマト・チーズ)		チーズ	コーン、にんじん	牛乳	たんぱく質 2	22.1 g	_	きゃべつのスープ			にんじん、トマト、 コーン、こんぶ、	ほうじ茶	たんぱく質 1	8.5 g
水	野菜スープ				ココアふラスク	脂 質 2	25.3 g	土	野菜の和え物			オレンジ	塩昆布おにぎり	脂 質 1	0.6 g
	フライドポテト						1.8 g)	オレンジ					_	1.7 g
12	ごはん	米、じゃがいも、 しらたき	豆腐、牛乳、鶏肉、 きな粉、油揚げ	もやし、にんじん、 たまねぎ、オクラ、		エネルギー も	500	30	ごはん	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ、チーズ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、		エネルギー も	541 kcal
_	じゃが芋と油揚げのみそ汁	O JICE	C-0x40X /m10017	グリンピース、しいたけ	ほうじ茶	たんぱく質 1	19.7	_	たまねぎと油揚げのみそ汁		A C Viperim	にんじん、コーン、 ピーマン	牛乳	たんぱく質	26 g
木	炒り豆腐				ミルクわらび餅	脂 質 1	11.9	月	鶏肉のごまみそ焼			C-47	ツナコーントースト	脂 質	15 g
_	オクラともやしのお浸し					食 塩	1.4	_	野菜炒め					食 塩	1.8 g
13	ごはん	*	豆乳、たら、	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、		エネルギー(エネルギー	kcal
_	えのきと凍り豆腐のみそ汁		納豆、凍り豆腐	えのき、キャベツ、	豆乳	たんぱく質 2		1						たんぱく質	g
金	たらと切り干し大根のあんかけ			ピーマン、だいこん、のり	お好み焼き風蒸しパン		10.1 g							脂質	g
<u>~</u>	納豆あえ				55,557,75C MITTO 1 15	食塩								食塩	6
14	割子ぼろ丼	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、	キャベツ、たまねぎ、	1			-	+	1	+			200 地	8
	類ではつ丹 じゃがいもと油揚げのみそ汁	0 6.5 4.0	チーズ、油揚げ	にんじん、グリンピース、 いんげん	牛乳	エネルギー も									
				V 1701 J PU		たんぱく質 2								1	
土	いんげんの胡麻和え				せんべい		17.1 g	1							
	チーズ						1.7 g		<u> </u>						
16						エネルギー	kcal								
_	敬老の日					たんぱく質	g	1	食材の都合により献立に	変更が生じる場	合があります。				
月						脂 質	g		変更があった際は追って						

エネルギー 594 kcal

たんぱく質 20.4 g

脂 質 15.3 g

エネルギー 535 kcal

たんぱく質 25.8 g

塩 1.7 g

質 11.2 g

塩 1.9 g

PAKIKA (4.5歳児)

牛乳

スイートポテト

きな粉おはぎ(3歳児)

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります変更があった際は追って連絡いたします。 9月18日は誕生日会メニューです。



