



9月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ご飯 味噌汁 カジキの竜田揚げ トマト添え ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉 油	カジキ ハム	キャベツ 人参 葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 卵サンド	ゼリー せんべい
2	木	ご飯 なめこ汁 冷しゃぶ 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 豚肉 さつま揚げ 大豆	なめこ 葱 玉葱 人参 胡瓜 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ラスク
3	金	ご飯 味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油 白すりごま	油揚げ 高野豆腐 鶏挽肉 ハム	大根 人参 葱 玉葱 ほうれん草 人参 もやし オレンジ	スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	プリン クラッカー
6	月	バターロール じゃが芋のポタージュ タンドリーチキン ブロッコリー添え 野菜サラダ	コンソメ ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト ツナ	玉葱 パセリ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク お茶 金平おにぎり	バウムクーヘン
7	火	ご飯 清汁 鯖のごま味噌焼き トマト添え キャベツのきつね和え 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 白すりごま	豆腐 鯖 油揚げ かまぼこ	しめじ 葱 トマト キャベツ 人参 小松菜 梨	スキムミルク 牛乳 ココア マドレーヌ	ヨーグルト せんべい
8	水	ハヤシライス スープ チーズオムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 卵 チーズ ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク ごまプリン せんべい	ラスク
9	木	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 片栗粉 油	油揚げ 鶏肉 卵 かまぼこ かつお節	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ゼリー クラッカー
10	金	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 鶏五目豆煮 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 鶏肉 大豆	人参 葱 レモン ブロッコリー 人参 ごぼう いんげん 梨	スキムミルク 牛乳 おから マフィン	プリン せんべい
13	月	クロワッサン スープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 マカロニ	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	大根 人参 葱 玉葱 人参 胡瓜	スキムミルク お茶 五平餅	バウムクーヘン
14	火	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し なめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 豚肉 かまぼこ	わかめ 葱 南瓜 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	スキムミルク 牛乳 スイート ポテト	ヨーグルト クラッカー
4	土	卵とじうどん 厚揚げと茄子の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん	卵 鶏肉 厚揚げ 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 茄子 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんパン	クッキー
11	土	味噌煮込みうどん じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 葱 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	ビスケット
17	金	栗ご飯 芋の子汁 鱈の錦揚げ ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 だし汁 味噌 塩 醤油 みりん	1 1 2 2	米 栗甘露煮 里芋 天ぷら粉 油	豚肉 豆腐 鱈 かまぼこ	人参 しめじ ごぼう 葱 人参 ピーマン ほうれん草 白菜 人参 海苔 梨	スキムミルク 牛乳 シュークリーム	ビスケット

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	594 Kcal	500Kcal	535 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	1.8 g	1.5 g	1.6 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。
*給食展示 6日・17日・28日

9月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 照井

日曜日	曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ご飯 味噌汁 カジキの竜田揚げ トマト添え ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん	1 3	米 片栗粉 油	カジキ ハム	キャベツ 人参 葱 生姜 トマト ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	ミルク 卵サンド	ゼリー せんべい
2	木	ご飯 なめこ汁 冷しゃぶ 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 豚肉 大豆	なめこ 葱 玉葱 人参 胡瓜 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん	ミルク ブラウニー	ラスク
3	金	ご飯 味噌汁 高野豆腐の揚げ煮 ほうれん草のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 油	油揚げ 高野豆腐 鶏挽肉 ハム	大根 人参 葱 玉葱 ほうれん草 人参 もやし オレンジ	ミルク 蒸しケーキ	プリン クラッカー
6	月	ジャムサンド じゃが芋のポタージュ タンドリーチキン ブロッコリー添え 野菜サラダ	コンソメ ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト ツナ	いちごジャム 玉葱 パセリ 生姜 にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン	ミルク お茶 金平おにぎり	バウムクーヘン
7	火	ご飯 清汁 鯖の味噌焼き トマト添え キャベツのきつね和え 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米	豆腐 鯖 油揚げ	しめじ 葱 トマト キャベツ 人参 小松菜 梨	ミルク ココア マドレーヌ	ヨーグルト せんべい
8	水	ハヤシライス スープ チーズオムレツ ブロッコリー添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 卵 チーズ ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース キャベツ 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ	ミルク プリン せんべい	ラスク
9	木	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 片栗粉 油	油揚げ 鶏肉 卵 かつお節	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 オレンジ	ミルク ホットケーキ	ゼリー クラッカー
10	金	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 鶏五目豆煮 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 鶏肉 大豆	人参 葱 レモン ブロッコリー 人参 ごぼう いんげん 梨	ミルク おから マフィン	プリン せんべい
13	月	ジャムサンド スープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 マカロニ	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	いちごジャム 大根 人参 葱 玉葱 人参 胡瓜	ミルク お茶 五平餅	バウムクーヘン
14	火	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し なめ茸和え 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 豚肉	わかめ 葱 南瓜 生姜 キャベツ 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	ミルク スイート ポテト	ヨーグルト クラッカー
4	土	卵とじうどん 厚揚げと茄子の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん	卵 鶏肉 厚揚げ 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 茄子 人参 ピーマン バナナ	ミルク ジャムサンド	クッキー
11	土	味噌煮込みうどん じゃが芋のそぼろあんかけ 果物	だし汁 味噌 コンソメ 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	キャベツ 人参 もやし にんにく 生姜 葱 人参 グリンピース バナナ	ミルク ジャムサンド	ビスケット
17	金	栗ご飯 芋の子汁 鱈の錦揚げ ほうれん草の磯辺和え 果物	醤油 だし汁 味噌 塩 醤油 みりん	1 1 2 2	米 栗甘露煮 里芋 天ぷら粉 油	豚肉 豆腐 鱈	人参 しめじ ごぼう 葱 人参 ピーマン ほうれん草 白菜 人参 海苔 梨	ミルク シュークリーム	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	535 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.6 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】 野菜は食べやすく切る。
切り昆布はやわらかく煮る。

*給食展示 6日・17日・28日

