

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 畠山 友里子

日曜	日曜	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	15	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 醤油 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 もやし 人参 バナナ	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ スキムミルク	ラスク
2	16	ご飯 けんちん汁 鯖のごま味噌焼き トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 白すりごま	鶏肉 豆腐 鯖 さつま揚げ	大根 人参 葱 ごぼう しめじ トマト ひじき 人参 干椎茸 いんげん オレンジ	スキムミルク 牛乳 ハムブレッド	ゼリー せんべい
5	21	バターロール 卵スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 小麦粉 バター	卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	玉葱 えのき わかめ 玉葱 しめじ グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン ぶどう	スキムミルク お茶 いなり寿司	ヨーグルト ビスケット
6	22	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	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1 1	米	牛肉 ベーコン 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 ほうれん草 ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク ココアゼリー ウエハース	せんべい
7	26	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ トマトサラダ	だし汁 味噌 コンソメ ごま油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ 豆腐 かにかま ささみ	人参 葱 人参 椎茸 竹の子 生姜 には トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 南瓜マドレーヌ	クッキー
8	27	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し マカロニサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 マカロニ	豆腐 豚肉 かにかま	わかめ 葱 南瓜 生姜 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 焼きそば	プリン クラッカー
9	28	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き トマト添え 鶏五目煮 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	じゃが芋	油揚げ ぶり 鶏肉 大豆	玉葱 ぶのり レモン トマト 人参 大根 ごぼう いんげん 梨	スキムミルク 牛乳 野菜蒸しパン	ビスケット
12	29	クロワッサン スープ 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	白菜 人参 葱 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 五平餅	ヨーグルト クッキー
13	30	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め 春雨の中華風サラダ	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 切り麩 春雨	厚揚げ 豚肉 ハム	しめじ 葱 茄子 人参 生姜 黄パプリカ 人参 もやし 胡瓜 わかめ	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
14		ご飯 なめこ汁 鮭フライ キャベツ添え 小松菜の磯辺和え	だし汁 味噌 ソース 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 パン粉 油	豆腐 鮭 卵 しらす	なめこ 三つ葉 キャベツ 人参 パセリ 小松菜 もやし 人参 焼き海苔	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ゼリー ビスケット
3	17	卵とじうどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	3 2	うどん さつま芋 白ごま	卵 鶏肉 ベーコン	玉葱 干椎茸 ほうれん草 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
10	24	味噌煮込みうどん 高野豆腐の卵とじ 果物	味噌 コンソメ 醤油 砂糖	3 2	うどん	豚肉 高野豆腐 卵 鶏挽肉	人参 キャベツ もやし 葱 生姜 にんにく 人参 干椎茸 ひじき グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
20	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 鱈の錦揚げ トマト添え さつま芋サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 マヨネーズ	1 1 2 2	米 花麩 そうめん 天ぷら粉 油 さつま芋	鶏肉 鱈 ハム	人参 ごぼう しめじ グリンピース 干椎茸 三つ葉 人参 ピーマン トマト 人参 胡瓜 コーン 梨	スキムミルク お茶 おはぎ	クッキー

	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	593 Kcal	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	22 g	21 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	17 g
塩 分	1.6 g	2.0 g	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつは ゆり・ひまわり組以下です。

*給食展示 6日・20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 畠山 友里子

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	15	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 醤油 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 もやし 人参 バナナ	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ラスク
2	16	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌焼き トマト添え ひじきの煮物 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米	鶏肉 豆腐 鯖 さつま揚げ	大根 人参 葱 トマト ひじき 人参 いんげん オレンジ	スキムミルク 牛乳 ハムブレッド	ゼリー せんべい
5	21	ジャムサンド 卵スープ 鶏肉のクリーム煮 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン 小麦粉 バター	卵 鶏肉 牛乳 生クリーム ツナ	いちごジャム 玉葱 わかめ 玉葱 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン ぶどう	スキムミルク お茶 おにぎり	ヨーグルト ビスケット
6	22	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	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1 1	米	牛肉 ベーコン 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 ほうれん草 ブロッコリー みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク ココアゼリー ウエハース	せんべい
7	26	ご飯 味噌汁 豆腐の中華あんかけ トマトサラダ	だし汁 味噌 コンソメ ごま油 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 じゃが芋 片栗粉	油揚げ 豆腐 かにかま ささみ	人参 葱 人参 生姜 には トマト	スキムミルク 牛乳 南瓜マドレーヌ	クッキー
8	27	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し マカロニサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 マヨネーズ	1 3 2	米 片栗粉 油 マカロニ	豆腐 豚肉	わかめ 葱 南瓜 生姜 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 焼きそば	プリン クラッカー
9	28	ご飯 味噌汁 ぶりの幽庵焼き トマト添え 鶏肉と野菜の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	じゃが芋 片栗粉	油揚げ ぶり 鶏肉	玉葱 ぶのり レモン トマト 人参 大根 いんげん 梨	スキムミルク 牛乳 野菜蒸しパン	ビスケット
12	29	ジャムサンド スープ 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 塩 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	いちごジャム 白菜 人参 葱 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 五平餅	ヨーグルト クッキー
13	30	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め 春雨の中華風サラダ	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 切り麩 春雨	厚揚げ 豚肉 ハム	葱 茄子 人参 生姜 黄パプリカ 人参 もやし 胡瓜 わかめ	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
14		ご飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き キャベツ添え 小松菜の磯辺和え	だし汁 味噌 ソース 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 パン粉	豆腐 鮭 卵 しらす	三つ葉 キャベツ 人参 パセリ 小松菜 もやし 人参 焼き海苔	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ゼリー ビスケット
3	17	卵とじうどん さつま芋の金平風 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	3 2	うどん さつま芋	卵 鶏肉 ベーコン	玉葱 ほうれん草 人参 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
10	24	味噌煮込みうどん 高野豆腐の卵とじ 果物	味噌 コンソメ 醤油 砂糖	3 2	うどん	豚肉 高野豆腐 卵 鶏挽肉	人参 キャベツ もやし 葱 生姜 にんにく 人参 ひじき グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
20	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 鱈の錦揚げ トマト添え さつま芋サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 マヨネーズ	1 1 2 2	米 花麩 そうめん 天ぷら粉 油 さつま芋	鶏肉 鱈 ハム	人参 グリンピース 三つ葉 人参 ピーマン トマト 人参 胡瓜 コーン 梨	スキムミルク お茶 おはぎ	クッキー

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】

野菜・ひじきはやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 6日・20日・28日