



## 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 小原

| 日曜 | 日曜   | 献立名                                                    | 調味料                                       | 味付基準             | 材 料 名                       |                                 |                                                                       | おやつ                                 | 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                                                            |                                     |               |
| 15 | 金    | ご飯<br>ワントンスープ<br>麻婆豆腐<br>マカロニサラダ<br>果物                 | コンソメ 醤油<br>コンソメ 醤油<br>砂糖 みりん ゴマ油<br>マヨネーズ | 1<br>3<br>2      | 米<br>ワントンの皮<br>マカロニ         | ベーコン<br>豆腐 豚挽肉<br>ツナ            | しめじ 人参 白菜 葱<br>竹の子 人参 玉葱 椎茸<br>生姜 にんにく<br>胡瓜 人参 コーン<br>オレンジ           | スキムミルク<br><br>牛乳<br>ホットケーキ          | せんべい          |
| 20 | 水    | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ブロッコリー添え<br>ひじきのサラダ           | だし汁 味噌<br>醤油 みりん 砂糖<br>マヨネーズ 醤油           | 1<br>3<br>2      | 米<br><br>ツナ                 | 油揚げ<br>高野豆腐 鶏挽肉<br>ツナ           | 大根 人参 葱<br>玉葱<br>ブロッコリー<br>ひじき 人参 胡瓜 コーン                              | スキムミルク<br><br>牛乳<br>野菜蒸しパン          | ビスケット         |
| 21 | 木    | ご飯<br>けんちん汁<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草とキャベツの磯辺和え<br>果物          | だし汁 醤油<br>味噌 みりん 砂糖<br>醤油 みりん             | 1<br>3<br>2      | 米<br><br>鶏肉 豆腐<br>鯖<br>かまぼこ | 鶏肉 豆腐<br>鯖<br>かまぼこ              | 大根 人参 葱 ごぼう しめじ<br>生姜<br>ほうれん草 キャベツ 人参 焼海苔<br>バナナ                     | スキムミルク<br><br>牛乳<br>ヨーグルト<br>スコーン   | ラスク           |
| 22 | 金    | バターロール<br>スープ<br>鶏肉のクリーム煮<br>野菜サラダ<br>果物               | コンソメ 醤油<br>コンソメ 塩<br>醤油 砂糖 酢 油            | 1<br>3<br>2      | パン<br>小麦粉 バター               | ベーコン<br>鶏肉 牛乳<br>生クリーム<br>ツナ    | 人参 白菜 葱 えのき<br>玉葱 しめじ グリンピース<br>キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン<br>オレンジ             | スキムミルク<br><br>お茶<br>五平餅             | ヨーグルト<br>クッキー |
| 25 | 木    | ご飯<br>味噌汁<br>野菜たっぷりミートローフ<br>トマト添え<br>大根のサワー漬け         | だし汁 味噌<br>ケチャップ ソース<br>醤油 砂糖              | 1<br>3<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>パン粉            | 油揚げ<br>豚挽肉 豆腐 卵<br>かつお節         | 人参 葱<br>玉葱 南瓜 ブロッコリー<br>トマト<br>大根 胡瓜 人参 レモン                           | スキムミルク<br><br>牛乳<br>プルーン<br>パウンドケーキ | せんべい          |
| 26 | 金    | ご飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>ブロッコリー添え<br>切干大根の煮物<br>果物        | だし汁 味噌<br>醤油 砂糖 酢<br>マヨネーズ<br>醤油 みりん 砂糖   | 1<br>3<br>2      | 米<br>小麦粉 片栗粉<br>油           | 油揚げ<br>鶏肉 卵<br>さつま揚げ 大豆         | 茄子 人参 葱<br>にんにく 生姜 玉葱 パセリ<br>ブロッコリー<br>切干大根 人参 いんげん 干椎茸<br>オレンジ       | スキムミルク<br><br>牛乳<br>ブラウニー           | ゼリー<br>クラッカー  |
| 27 | 水    | ハヤシライス<br>スープ<br>チーズオムレツ<br>ヨーグルトサラダ                   | ハヤシルー<br>コンソメ 醤油<br>塩                     | 3<br>1<br>2      | 米<br><br>パン粉                | 牛肉<br>ベーコン<br>卵 チーズ 牛乳<br>ヨーグルト | 玉葱 マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ しめじ 人参 葱<br>人参 玉葱 ピーマン<br>みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ | スキムミルク<br><br>南瓜プリン<br>クラッカー        | クッキー          |
| 28 | 木    | クロワッサン<br>南瓜のポタージュ<br>ミートボールのトマト煮込み<br>ブロッコリーサラダ<br>果物 | コンソメ<br>コンソメ トマトピューレ<br>醤油 砂糖 酢 油         | 1<br>3<br>2      | パン<br>パン粉                   | 牛乳 生クリーム<br>合挽肉 粉チーズ<br>かまぼこ    | 南瓜 玉葱 パセリ<br>ホールトマト 玉葱 にんにく パセリ<br>ブロッコリー 人参 胡瓜<br>バナナ                | スキムミルク<br><br>お茶<br>金平おにぎり          | ラスク           |
| 29 | 金    | ご飯<br>味噌汁<br>鮭のパン粉焼き<br>ブロッコリー添え<br>切り昆布の煮物            | 味噌 だし汁<br>塩 カレー粉<br>醤油 みりん 砂糖             | 1<br>2<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>パン粉 オリーブ油      | 油揚げ<br>鮭<br>さつま揚げ               | 人参 葱<br>パセリ にんにく<br>ブロッコリー<br>切り昆布 人参 干椎茸 いんげん                        | スキムミルク<br><br>牛乳<br>スイートポテト         | せんべい          |
|    | 木    | ご飯<br>清汁<br>厚揚げと茄子の味噌炒め<br>マロニーサラダ<br>果物               | 醤油 だし汁 塩<br>味噌 みりん 砂糖<br>マヨネーズ            | 1<br>3<br>2      | 米<br>板麩<br>油<br>マロニー        | 豚肉 生揚げ<br>かにかま                  | わかめ 葱<br>茄子 ピーマン<br>胡瓜 人参 キャベツ コーン<br>バナナ                             | スキムミルク<br><br>牛乳<br>フルーツサンド         | ビスケット         |
| 16 | 土    | たぬきうどん<br>さつまいもの金平<br>果物                               | 醤油 みりん だし汁<br>醤油 みりん 砂糖                   | 1<br>2           | うどん<br>さつま芋 ごま              | 揚げ玉 かまぼこ<br>ベーコン                | わかめ 葱<br>人参 ピーマン<br>バナナ                                               | スキムミルク<br><br>牛乳<br>クリームパン          | クッキー          |
| 9  | 土    | 味噌煮込みうどん<br>じゃが芋のそぼろあんかけ<br>果物                         | 味噌 コンソメ<br>醤油 みりん 砂糖                      | 2<br>2           | うどん<br>じゃが芋 片栗粉             | 豚肉<br>鶏挽肉                       | 人参 キャベツ もやし 葱<br>生姜 にんにく<br>人参 グリンピース<br>バナナ                          | スキムミルク<br><br>牛乳<br>あんぱん            | クッキー          |
| 19 | お誕生会 | 炊き込みご飯<br>清汁<br>鰯の錦揚げ<br>トマト添え<br>さつま芋サラダ<br>果物        | 醤油 みりん<br>醤油 塩<br>塩<br>マヨネーズ              | 1<br>1<br>2<br>2 | 米<br>花麩 春雨<br>天ぷら粉<br>さつま芋  | 鶏肉 油揚げ<br>鰯<br>ハム               | 人参 ごぼう 竹の子 グリンピース<br>三つ葉 干椎茸<br>ピーマン 人参<br>トマト<br>胡瓜 人参<br>梨          | スキムミルク<br><br>お茶<br>おはぎ             | せんべい          |

|       | 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  | 599 Kcal | 500Kcal  | 540 Kcal |
| たんぱく質 | 22 g     | 23 g     | 20 g     | 23 g     |
| 脂 質   | 16 g     | 20 g     | 13 g     | 16 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 ひまわり組以下です。

\*給食展示 6日・19日・27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            |                                              |                                                                   |                                                               | 小原                              |               |
|---------------|------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|
| 日曜            | 日曜   | 献立名                                                    | 調味料                                       | 味付基準             | 材 料 名                                        |                                                                   |                                                               | おやつ                             | 延長保育<br>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                                                    | 午前<br>午後                        |               |
| 1金            | 15金  | ご飯<br>ワンタンスープ<br>麻婆豆腐<br><br>マカロニサラダ<br>果物             | コンソメ 醤油<br>コンソメ 醤油<br>砂糖 みりん ゴマ油<br>マヨネーズ | 1<br>3<br>2      | 米<br>ワンタンの皮<br><br>マカロニ                      | ベーコン<br>豆腐 豚挽肉<br><br>ツナ                                          | 人参 白菜 葱<br>人参 玉葱 椎茸<br>生姜 にんにく<br>胡瓜 人参 コーン<br>オレンジ           | スキムミルク<br><br>牛乳<br>ホットケーキ      | せんべい          |
| 4月            | 20水  | ご飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の揚げ煮<br>ブロッコリー添え<br>ひじきのサラダ           | だし汁 味噌<br>醤油 みりん 砂糖<br><br>マヨネーズ 醤油       | 1<br>3<br>2      | 米<br><br><br>ツナ                              | 油揚げ<br>高野豆腐 鶏挽肉<br><br>ツナ                                         | 大根 人参 葱<br>玉葱<br>ブロッコリー<br>ひじき 人参 胡瓜 コーン                      | スキムミルク<br>牛乳<br>野菜蒸しパン          | ビスケット         |
| 5火            | 21木  | ご飯<br>けんちん汁<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草とキャベツの磯辺和え<br>果物          | だし汁 醤油<br>味噌 みりん 砂糖<br>醤油 みりん             | 1<br>3<br>2      | 米<br><br><br>鶏肉 豆腐<br>鯖                      | 大根 人参 葱<br>生姜<br>ほうれん草 キャベツ 人参 焼海苔<br>バナナ                         | スキムミルク<br>牛乳<br>ヨーグルト<br>スコーン                                 | ラスク                             |               |
| 6水            | 22金  | ジャムサンド<br>スープ<br>鶏肉のクリーム煮<br><br>野菜サラダ<br>果物           | コンソメ 醤油<br>コンソメ 塩<br><br>醤油 砂糖 酢 油        | 1<br>3<br>2      | パン<br>小麦粉 バター                                | ベーコン<br>鶏肉 牛乳<br>生クリーム<br>ツナ                                      | 人参 白菜 葱 えのき<br>玉葱 しめじ グリンピース<br><br>キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン<br>オレンジ | スキムミルク<br><br>お茶<br>五平餅         | ヨーグルト<br>クッキー |
| 7木            | 25月  | ご飯<br>味噌汁<br>野菜たっぷりミートローフ<br>トマト添え<br>大根のサワー漬け         | だし汁 味噌<br>ケチャップ ソース<br><br>醤油 砂糖          | 1<br>3<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>パン粉                             | 油揚げ<br>豚挽肉 豆腐 卵<br><br>かつお節                                       | 人参 葱<br>玉葱 南瓜 ブロッコリー<br>トマト<br>大根 胡瓜 人参 レモン                   | スキムミルク<br>牛乳<br>プルーン<br>パウンドケーキ | せんべい          |
| 8金            | 26火  | ご飯<br>味噌汁<br>チキン南蛮<br>ブロッコリー添え<br>切干大根の煮物<br>果物        | だし汁 味噌<br>醤油 砂糖 酢<br>マヨネーズ<br>醤油 みりん 砂糖   | 1<br>3<br>2      | 米<br>小麦粉 片栗粉<br>油                            | 油揚げ<br>鶏肉 卵<br><br>大豆                                             | 茄子 人参 葱<br>にんにく 生姜 玉葱 パセリ<br>ブロッコリー<br>切干大根 人参 いんげん<br>オレンジ   | スキムミルク<br>牛乳<br>ブラウニー           | ゼリー<br>クラッカー  |
| 11月           | 27水  | ハヤシライス<br>スープ<br>チーズオムレツ<br>ヨーグルトサラダ                   | ハヤシルー<br>コンソメ 醤油<br>塩                     | 3<br>1<br>2      | 米<br><br><br>牛肉<br>ベーコン<br>卵 チーズ 牛乳<br>ヨーグルト | 玉葱 マッシュルーム グリンピース<br>キャベツ 人参 葱<br>人参 玉葱 ピーマン<br>みかん缶 もも缶 パイン缶 バナナ | スキムミルク<br>南瓜プリン<br>クラッカー                                      | クッキー                            |               |
| 12火           | 28木  | ジャムサンド<br>南瓜のポタージュ<br>ミートボールのトマト煮込み<br>ブロッコリーサラダ<br>果物 | コンソメ<br>コンソメ トマトピューレ<br>醤油 砂糖 酢 油         | 1<br>3<br>2      | パン<br>パン粉                                    | 牛乳 生クリーム<br>合挽肉 粉チーズ                                              | 南瓜 玉葱 パセリ<br>ホールトマト 玉葱 にんにく パセリ<br>ブロッコリー 人参 胡瓜<br>バナナ        | スキムミルク<br>お茶<br>金平おにぎり          | ラスク           |
| 13水           | 29金  | ご飯<br>味噌汁<br>鮭のパン粉焼き<br>ブロッコリー添え<br>切り昆布の煮物            | 味噌 だし汁<br>塩 カレー粉<br><br>醤油 みりん 砂糖         | 1<br>2<br>2      | 米<br>じゃが芋<br>パン粉 オリーブ油                       | 油揚げ<br>鮭                                                          | 人参 葱<br>パセリ にんにく<br>ブロッコリー<br>切り昆布 人参 いんげん                    | スキムミルク<br>牛乳<br>スイートポテト         | せんべい          |
| 14木           |      | ご飯<br>清汁<br>厚揚げと茄子の味噌炒め<br>マロニーサラダ<br>果物               | 醤油 だし汁 塩<br>味噌 みりん 砂糖<br>マヨネーズ            | 1<br>3<br>2      | 米<br>板麩<br>油<br>マロニー                         | 豚肉 生揚げ                                                            | わかめ 葱<br>茄子 ピーマン<br>胡瓜 人参 キャベツ コーン<br>バナナ                     | スキムミルク<br>牛乳<br>フルーツサンド         | ビスケット         |
| 2土            | 16土  | たぬきうどん<br>さつまいもの金平<br>果物                               | 醤油 みりん だし汁<br>醤油 みりん 砂糖                   | 1<br>2           | うどん<br>さつま芋                                  | 揚げ玉<br>ベーコン                                                       | わかめ 葱<br>人参 ピーマン<br>バナナ                                       | スキムミルク<br>牛乳<br>ジャムサンド          | クッキー          |
| 9土            |      | 味噌煮込みうどん<br><br>じゃが芋のそぼろあんかけ<br>果物                     | 味噌 コンソメ<br><br>醤油 みりん 砂糖                  | 2<br>2           | うどん<br>じゃが芋 片栗粉                              | 豚肉<br>鶏挽肉                                                         | 人参 キャベツ もやし 葱<br>生姜 にんにく<br>人参 グリンピース<br>バナナ                  | スキムミルク<br>牛乳<br>ジャムサンド          | クッキー          |
| 19火           | お誕生会 | 炊き込みご飯<br>清汁<br>鰯の錦揚げ<br>トマト添え<br>さつま芋サラダ<br>果物        | 醤油 みりん<br>醤油 塩<br>塩<br>マヨネーズ              | 1<br>1<br>2<br>2 | 米<br>花麩 春雨<br>天ぷら粉<br>さつま芋                   | 鶏肉 油揚げ<br>鰯<br>ハム                                                 | 人参 グリンピース<br>三つ葉<br>ピーマン 人参<br>トマト<br>胡瓜 人参<br>梨              | スキムミルク<br><br>お茶<br>おはぎ         | せんべい          |

|       | 3歳未満児目標量 | 今月の摂取量   |
|-------|----------|----------|
| エネルギー | 500Kcal  | 540 Kcal |
| たんぱく質 | 20 g     | 23 g     |
| 脂 質   | 13 g     | 16 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

\* 午前のおやつは ひまわり組以下です。  
\* 給食展示 6日・19日・27日



