



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		
2	13	ご飯 にら玉汁 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリー添え さつま芋サラダ 果物	だし汁 醤油 <small>ケチャップ ソース コンソメ</small> マヨネーズ	1 3 2	米 さつま芋	卵 鶏肉 ハム	にら 玉葱 玉葱 ピーマン トマトジュース ブロッコリー 人参 胡瓜 バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	ビスケット
3	17	ハヤシライス スープ オムレツ ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米	牛肉 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース もずく 椎茸 葱 人参 ピーマン 玉葱 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク フルーチェムース カルシウムせんべい	クッキー
4	18	クロワッサン スープ 鮭のパン粉焼 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 醤油 酢 砂糖 油	1 2 2	パン パン粉 油	ベーコン 鮭 ツナ	キャベツ しめじ 葱 人参 パセリ にんにく ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 ひじき おにぎり	ラスク
5	19	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツ添え ほうれん草と白菜の磯辺和え	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 油	豚肉 かまぼこ	ふのり 葱 ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 パセリ ほうれん草 白菜 人参 海苔	スキムミルク 牛乳 セサミ スコーン	ビスケット
6	24	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め マカロニサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 切り麩 マカロニ	厚揚げ 豚肉 ツナ	わかめ 葱 しめじ 茄子 ピーマン キャベツ 胡瓜 人参 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	クラッカー
9	25	ビビンバ丼 なめこ汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え	醤油 酢 味噌 みりん 砂糖 だし汁 味噌	3 1 1	米 ごま油 油 てんぷら粉	豚挽肉 卵 豆腐 はんぺん	ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく なめこ 三つ葉 青のり トマト	スキムミルク 牛乳 フルーツ サンド	せんべい
10	26	バターロール スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 1	パン パン粉	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	人参 玉葱 しめじ パセリ 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 五平餅	ビスケット
11	27	ご飯 ワンタンスープ 高野豆腐のオランダ煮 大根のサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 ワンタン 片栗粉 油	ベーコン 高野豆腐 鶏肉 かつお節	しめじ 人参 白菜 葱 人参 ごぼう 干椎茸 大根 胡瓜 人参 レモン 梨	スキムミルク 牛乳 スイート ポテト	クッキー
12	30	ご飯 豚汁 鯖の竜田揚げ トマト添え ひじきの煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 鯖 さつま揚げ 大豆	人参 大根 葱 ごぼう しめじ 生姜 トマト ひじき 人参 干椎茸 絹さや	スキムミルク 牛乳 きなこ クッキー	せんべい
7	21	きつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	油揚げ 豚肉	人参 葱 ほうれん草 人参 玉葱 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
14	28	カレーうどん 炒り豆腐 果物	カレールー 醤油 だし汁 みりん 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱 しめじ 人参 竹の子 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	クッキー
20	お誕生会	さつま芋ごはん けんちん汁 かじきの更紗焼き ブロッコリー添え 春雨の中華風サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 マヨネーズ 醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 1 3 2	米 さつま芋 春雨	鶏肉 豆腐 かじき かにかま	大根 人参 葱 ごぼう しめじ 人参 万能ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参 胡瓜 もやし わかめ 梨	スキムミルク お茶 おはぎ	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	529 Kcal
たんぱく質	22 g	23 g	20 g	22 g
脂質	16 g	20 g	13 g	16 g
塩分	1.6 g	1.9 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 3日・20日・26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	曜日	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		
2月	13日 金	ご飯 にら玉汁 鶏肉のケチャップ煮 ブロッコリー添え さつま芋サラダ 果物	だし汁 醤油 <small>ケチャップ ソース コンソメ</small> マヨネーズ	1 3 2	米 さつま芋	卵 鶏肉 ハム	にら 玉葱 玉葱 ピーマン トマトジュース ブロッコリー 人参 バナナ	スキムミルク お茶 焼きそば	ビスケット
3月	17日 火	ハヤシライス スープ オムレツ ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 卵 牛乳 ヨーグルト	牛肉 卵 牛乳 ヨーグルト	玉葱 グリンピース もずく 葱 人参 ピーマン 玉葱 みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク フルーチェムース カルシウムせんべい	クッキー
4月	18日 水	ジャムサンド スープ 鮭のパン粉焼 ブロッコリーサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 カレー粉 醤油 酢 砂糖 油	1 2 2	パン パン粉 油	ベーコン 鮭 ツナ	いちごジャム キャベツ 葱 人参 パセリ にんにく ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 ひじき おにぎり	ラスク
5月	19日 木	ご飯 味噌汁 焼き肉 キャベツ添え ほうれん草と白菜の磯辺和え	だし汁 味噌 焼き肉のたれ 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋 油	豚肉	ふのり 葱 ピーマン 玉葱 キャベツ 人参 パセリ ほうれん草 白菜 人参 海苔	スキムミルク 牛乳 スコーン	ビスケット
6月	24日 火	ご飯 清汁 厚揚げと茄子の味噌炒め マカロニサラダ 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 切り麩 マカロニ	厚揚げ 豚肉 ツナ	わかめ 葱 茄子 ピーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	クラッカー
9月	25日 水	ビビンバ丼 なめこ汁 カレーの磯辺揚げ トマト添え	醤油 酢 味噌 みりん 砂糖 だし汁 味噌	3 1 1	米 ごま油 油 てんぷら粉	豚挽肉 卵 豆腐 カレー	ほうれん草 もやし 人参 生姜 にんにく なめこ 三つ葉 青のり トマト	スキムミルク 牛乳 フルーツ サンド	せんべい
10月	26日 木	ジャムサンド スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 1	パン パン粉	ベーコン 豚挽肉 卵 ツナ	人参 玉葱 パセリ 玉葱 ブロッコリー キャベツ 人参 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 五平餅	ビスケット
11月	27日 金	ご飯 ワンタンスープ 高野豆腐のオランダ煮 大根のサワー漬け 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖	1 3 2	米 ワンタン 片栗粉 油	ベーコン 高野豆腐 鶏肉 かつお節	人参 白菜 葱 人参 ごぼう 大根 人参 レモン 梨	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	クッキー
12月	30日 木	ご飯 豚汁 鯖の竜田揚げ トマト添え ひじきの煮物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 鯖 大豆	人参 大根 葱 ごぼう 生姜 トマト ひじき 人参 絹さや	スキムミルク 牛乳 きなこ クッキー	せんべい
7月	21日 土	きつねうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	油揚げ 豚肉	人参 葱 ほうれん草 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
14日	28日 土	カレーうどん 炒り豆腐 果物	カレールー 醤油 だし汁 みりん 醤油 みりん 砂糖	3 2	うどん	豚肉 豆腐 卵	人参 玉葱 人参 竹の子 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	クッキー
20日	お誕生会 金	さつま芋ごはん けんちん汁 かじきの更紗焼き ブロッコリー添え 春雨の中華風サラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 マヨネーズ 醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 1 3 2	米 さつま芋 春雨	鶏肉 豆腐 かじき	大根 人参 葱 ごぼう 人参 万能ねぎ 椎茸 ブロッコリー 人参 もやし わかめ 梨	スキムミルク お茶 おはぎ	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	529 Kcal
たんぱく質	22 g	23 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	20 g	13 g	16 g
塩 分	1.6 g	1.9 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 3日・20日・26日

