



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		
1	16	ハヤシライス スープ チーズオムレツ トマト添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 マッシュルーム グリンピース 大根 人参 ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 トマト みかん缶 桃缶 パイン缶 パナナ	スキムミルク フルーチェムース Caせんべい	ビスケット
2	17	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー添え トマトサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 板麩 片栗粉 油	鯖 ささみ	小松菜 人参 玉葱 生姜 ブロッコリー トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ポテトもち	せんべい
3	18	バターロール もずくスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 マカロニ	豆腐 合挽肉 卵 牛乳 ツナ	椎茸 玉葱 もずく 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ	スキムミルク お茶 のりじゃこ おにぎり	クッキー
4	22	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 砂糖 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	キャベツ 人参 葱 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ビスケット
5	24	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え 切り干し大根のサラダ	だし汁 味噌 焼き肉のたれ マヨネーズ 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋 油 白すりごま	厚揚げ 豚肉 ツナ	人参 葱 わかめ ピーマン 玉葱 ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	ゼリー クラッカー
8	25	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン トマト添え 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 ケチャップ カレー粉 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト ツナ	大根 人参 葱 生姜 にんにく トマト 人参 胡瓜 キャベツ コーン バナナ	スキムミルク 牛乳 さつま芋 クッキー	せんべい
9	26	ビビンバ丼 なめこ汁 春雨サラダ 果物	醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌 マヨネーズ	3 1 2	米 春雨	豚挽肉 卵 豆腐 かにかま	ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 なめこ 葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 梨	スキムミルク 牛乳 きなこラスク	クッキー
10	29	ご飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米 ワントンの皮 片栗粉	豚挽肉 豆腐 かまぼこ かつお節	人参 白菜 葱 しめじ 人参 竹の子 玉葱 椎茸 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	ビスケット
11	30	ご飯 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリー添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 マヨネーズ 塩 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米	豚肉 豆腐 鮭 卵 さつま揚げ	人参 大根 ごぼう しめじ 葱 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 いんげん 切り昆布	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト クラッカー
12		クロワッサン 南瓜のポタージュ カジキのパン粉焼き マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ コンソメ 砂糖	1 2 2	パン パン粉 オリーブ油 マカロニ	牛乳 生クリーム カジキ ハム	南瓜 玉葱 パセリ パセリ にんにく 人参 玉葱 ピーマン 梨	スキムミルク お茶 焼きそば	ビスケット
6	20	カレーうどん 炒り豆腐 果物	カレールー 醤油 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	せんべい
13		中華飯 清汁 南瓜の含め煮 果物	塩 コンソメ ごま油 だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 片栗粉	豚肉 豆腐	白菜 人参 玉葱 ピーマン 葱 わかめ 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
19	お誕生会	さつま芋ご飯 清汁 鰯の錦揚げ トマト添え ストリングチーズのサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 醤油 みりん	1 1 2 2	米 さつま芋 花麩 春雨 天ぷら粉 油 白ごま	鰯 チーズ 油揚げ	干椎茸 三つ葉 玉葱 人参 ピーマン トマト 人参 胡瓜 キャベツ もやし 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	594 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	22 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	1.7 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 1日・19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		
1	16	ハヤシライス スープ チーズオムレツ トマト添え ヨーグルトサラダ	ハヤシルー コンソメ 醤油 塩	3 1 2	米	牛肉 ベーコン 卵 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 グリンピース 大根 人参 ほうれん草 人参 ピーマン 玉葱 トマト 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 Caせんべい	ビスケット
2	17	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ブロッコリー添え トマトサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米 板麩 片栗粉 油	鯖 ささみ	小松菜 人参 玉葱 生姜 ブロッコリー トマト 胡瓜	スキムミルク 牛乳 ポテトもち	せんべい
3	18	ジャムサンド もずくスープ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ 果物	コンソメ 醤油 塩 ケチャップ マヨネーズ	1 3 2	パン パン粉 マカロニ	豆腐 合挽肉 卵 牛乳 ツナ	いちごジャム 椎茸 玉葱 もずく 玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン バナナ	スキムミルク お茶 のりじゃこ おにぎり	クッキー
4	22	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 砂糖 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	キャベツ 人参 葱 玉葱 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 スイートポテト	ビスケット
5	24	ご飯 味噌汁 焼き肉 ブロッコリー添え 切り干し大根のサラダ	だし汁 味噌 焼き肉のたれ マヨネーズ 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋 油	厚揚げ 豚肉 ツナ	人参 葱 わかめ ピーマン 玉葱 ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク 牛乳 ヨーグルト スコーン	ゼリー クラッカー
8	25	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン トマト添え 野菜サラダ 果物	だし汁 味噌 ケチャップ カレー粉 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	米	油揚げ 鶏肉 ヨーグルト ツナ	大根 人参 葱 生姜 にんにく トマト 人参 胡瓜 キャベツ コーン バナナ	スキムミルク 牛乳 さつま芋 クッキー	せんべい
9	26	びびん丼 なめこ汁 春雨サラダ 果物	醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌 マヨネーズ	3 1 2	米 春雨	豚挽肉 卵 豆腐	ほうれん草 もやし 人参 にんにく 生姜 なめこ 葱 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 梨	スキムミルク 牛乳 きなこラスク	クッキー
10	29	ご飯 ワントンスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	コンソメ 醤油 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん	1 3 2	米 ワントンの皮 片栗粉	豚挽肉 豆腐 かつお節	人参 白菜 葱 人参 竹の子 玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 もちもちドーナツ	ビスケット
11	30	ご飯 豚汁 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリー添え 切り昆布の煮物	だし汁 味噌 マヨネーズ 塩 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米	豚肉 豆腐 鮭 卵	人参 大根 ごぼう 葱 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参 いんげん 切り昆布	スキムミルク 牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト クラッカー
12		ジャムサンド 南瓜のポタージュ カジキのパン粉焼き マカロニナポリタン 果物	コンソメ 塩 カレー粉 ケチャップ コンソメ 砂糖	1 2 2	パン パン粉 オリーブ油 マカロニ	牛乳 生クリーム カジキ ハム	いちごジャム 南瓜 玉葱 パセリ パセリ にんにく 人参 玉葱 ピーマン 梨	スキムミルク お茶 焼きそば	ビスケット
6	20	カレーうどん 炒り豆腐 果物	カレールー 醤油 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 干椎茸 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
13		中華飯 清汁 南瓜の含め煮 果物	塩 コンソメ ごま油 だし汁 醤油 醤油 砂糖	3 1 2	米 片栗粉	豚肉 豆腐	白菜 人参 玉葱 ピーマン 葱 わかめ 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
19	お誕生会	さつま芋ご飯 清汁 鰯の錦揚げ トマト添え ストリングチーズのサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 醤油 みりん	1 1 2 2	米 さつま芋 花麩 春雨 天ぷら粉 油	鰯 チーズ 油揚げ	三つ葉 玉葱 人参 ピーマン トマト 人参 胡瓜 キャベツ もやし 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	532 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	16 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

【 留意点 】野菜・切り昆布はやわらかく煮て、食べやすく切る。

*給食展示 1日・19日・26日



