

# 令和4年9月 献立表



3歳以上児

会津報徳保育園



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整え る		
1 木	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ 小松菜汁 なすのチーズ焼き ゴールデンキウイ	非常用おやつ (水・ライスクッキー)	ぶた、ひき肉 鶏卵、全卵 まぐろ類缶詰 かつお節 米みそ プロセスチーズ	じゃがいも 車糖 でん粉 なたね油 焼きふ ビスケット	にんじん たまねぎ さ やいんげん こまつな なす ゴールデンキウイ	エネルギー：382kcal タンパク：16.4g 脂質：16.5g	カルシウム：148mg 食塩相当量：1.2g
2 金	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 チンゲン菜スープ 巨峰	カルピスゼリー ミレービスケット	ベーコン(ベーコン) ぶ た、肝臓 普通牛乳 ゼ ラチン	スパゲッティ でん粉 なたね油 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ にんじん 青 ピーマン ふなしめじ チンゲンサイ スイート コーン ぶどう	エネルギー：430kcal タンパク：16.5g 脂質：17.4g	カルシウム：95mg 食塩相当量：0.9g
3 土	甘バターサンド マカロニカレーグラタン 牛乳 オレンジ	野菜生活 きなこせんべい	ぶた、ひき肉 プロ セスチーズ 普通 牛乳	クリームサンド マ カロニ 米菓	たまねぎ にんじん バ レンシアオレンジ	エネルギー：670kcal タンパク：26.3g 脂質：26.9g	カルシウム：379mg 食塩相当量：2.2g
4 日							
5 月	さつま芋シチュー ひじきと炒り豆腐 牛乳 ブロッコリー りんご	手作り飲む ヨーグルト セブーレ	成鶏、むね 焼き 竹輪 木綿豆腐 普通牛乳	じゃがいも さつまいも 車糖 なたね油 マヨ ネーズ 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ にんじん キャベツ ひじき ブロッ コリー りんご	エネルギー：505kcal タンパク：16.4g 脂質：22.2g	カルシウム：382mg 食塩相当量：1.2g
6 火	タラのスパイス揚げ もやしと小松菜の中華和え さつま芋汁 チーズ 巨峰	牛乳 ビスコ	まだら かつお節 米みそ プロセス チーズ 普通牛乳	プレミックス粉 なたね 油 ごま油 さつまいも ビスケット	ブラックマツペもやし こ まつな 根深ねぎ ぶど う	エネルギー：436kcal タンパク：18.3g 脂質：19.6g	カルシウム：306mg 食塩相当量：1g
7 水	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ オクラ汁 ゴールデンキウイ	牛乳 ツナコーンパン	ぶた大型種、ロース ハム か つお節 米みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳 まぐろ類缶詰 プロ セスチーズ	車糖 薄力粉 オ リーブ油 マヨネ ーズ ロールパン	しょうが たまねぎ 日本かぼ ちゃ にんじん きゅうり オクラ ゴールデンキウイ スイートコー ン	エネルギー：513kcal タンパク：22.2g 脂質：27.6g	カルシウム：221mg 食塩相当量：1.6g
8 木	親子煮 塩昆布漬け かぼちゃ汁 梨	牛乳 スイートポテト	若鶏、むね なたね 鶏 卵、全卵 かつお節 米 みそ 普通牛乳 クリー ム	車糖(三温糖) 有 塩バター さつま 芋	たまねぎ キャベツ 塩 昆布 にんじん きゅう り 日本かぼちゃ 日本 なし	エネルギー：346kcal タンパク：11.4g 脂質：15.5g	カルシウム：186mg 食塩相当量：1.9g
9 金	お月見うどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 青菜和え パナナ	アイス のりこさん	かつお節 米みそ 鶏 卵、全卵 ぶた大型種 かた 笹かま 普通牛 乳	うどん なたね油 プレミックス粉 ラ クトアイス 米菓	にんじん ごぼう 根深 ねぎ だいこん あおさ こまつな ブラックマツ ペもやし パナナ	エネルギー：597kcal タンパク：19.1g 脂質：23.6g	カルシウム：277mg 食塩相当量：2.6g
10 土	ミルクリッチ 豚肉とナスのみそ炒め 牛乳 梨	ぶどうゼリー サラダせんべい	ぶた大型種、かた 米みそ 普通牛乳	クリームパン 車 糖 なたね油 米 菓	なす 青ピーマン たま ねぎ 日本なし	エネルギー：523kcal タンパク：17.9g 脂質：18.4g	カルシウム：286mg 食塩相当量：1.4g
11 日							
12 月	豚汁 ささみの香草パン粉焼き 牛乳 いんげんのゴマ和え オレンジ	フルーツヨーグルト 芋花子	かつお節 米みそ ぶ た大型種、かたロース 若鶏、ささ身 チーズ 普通牛乳	パン粉 オリーブ 油 ごま さつまい も なたね油	にんじん ごぼう 根深 ねぎ だいこん さやい んげん バレンシアオー レンジ バインアップル	エネルギー：453kcal タンパク：24.5g 脂質：18.5g	カルシウム：299mg 食塩相当量：1.5g
13 火	カツオブライのタルタルソースかけ 水菜のお浸し きゃべつ汁 ブロッコリーのなめたけ和え 梨	スポロン ばかうけ	かつお 鶏卵、全 卵 油揚げ かつ お節 米みそ	薄力粉 なたね油 パン粉 マヨネ ーズ 米菓	きゅうり ブラックマツ ペもやし みずな キャ ベツ ブロッコリー えの きたけ 日本なし	エネルギー：354kcal タンパク：19.2g 脂質：12.7g	カルシウム：135mg 食塩相当量：1g
14 水	焼肉 ビーフソテー チンゲン菜スープ ゴールデンキウイ	牛乳 手作りラスク	ぶた大型種、ロ ース ベーコン 普通 牛乳	ビーフ オリーブ 油 食パン ざらめ 糖	にんじん キャベツ に ら チンゲンサイ ス イートコーン ゴール デンキウイ	エネルギー：414kcal タンパク：17.2g 脂質：21.8g	カルシウム：171mg 食塩相当量：1.2g
15 木	マーボー豆腐 半月卵 なす汁 ほうれん草のなめ茸和え 巨峰	牛乳 チョコイス	ぶた、ひき肉 米みそ 絹ご し豆腐 鶏卵、全卵 油揚げ かつ お節 普通牛乳 ビスケット	ごま油 でん粉	にら(葉、生) にんじん (根、皮つき、生) にん にく(りん茎、生) しょう が(根茎、生) なす(果 実)	エネルギー：347kcal タンパク：15.7g 脂質：17.9g	カルシウム：208mg 食塩相当量：1g
16 金	さつまいもご飯 鶏のから揚げ もずくスープ マッシュサラダ スパゲッティ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも 鶏卵、 全卵(生) ハム 普通牛乳	水稲穀粒 さつまいも ごま なたね油 でん粉 じゃがいも マ ヨネーズ スパゲッティ オリー ブ油 ショートケーキ	しょうが にんにく もずく 根深 ねぎ にんじん スイートコー ン きゅうり なつみかん ぶど う オレンジ	エネルギー：786kcal タンパク：24.8g 脂質：31.5g	カルシウム：188mg 食塩相当量：1.1g
17 土	コッペパン スラッピージョー チキンポトフ 牛乳 オレンジ	気になる野菜 (アップル&キャロット) ぼたぼた焼き	ぶた、ひき肉 若 鶏、もも 普通牛 乳	コッペパン ごま油 車 糖 パン粉 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんにく しょう が 青ピーマン キャベツ にんじん ブロッコリー バレンシアオー レンジ	エネルギー：490kcal タンパク：16.2g 脂質：10.1g	カルシウム：186mg 食塩相当量：2.9g
18 日							
19 月	敬老の日						
20 火	水菜の肉巻き マカロニサラダ とろりんスープ りんご	手作り飲む ヨーグルト カルケット	プロセスチーズ ぶ た大型種、ロース ハム 鶏卵、全卵 普通牛乳	マカロニ マヨネ ーズ でん粉 乳酸 菌飲料 ビスケット	みずな にんじん ス イートコーン きゅうり たまねぎ わかめ りん ご	エネルギー：478kcal タンパク：19.7g 脂質：25.1g	カルシウム：285mg 食塩相当量：1.3g
21 水	焼き魚(鮭) ひじきサラダ じゃが芋汁 ブロッコリー 巨峰	牛乳 メープルトーストの アイスのせ	べにざけ 焼き竹輪 かつ お節 米みそ 絹ごし 豆腐 普通牛乳	マヨネーズ 車糖 じゃ がいも ラクトアイス メープルシロップ 食パ ン	にんじん きゅうり ひ じき スイートコーン た まねぎ ブロッコリー ぶ どう	エネルギー：532kcal タンパク：21.6g 脂質：23.4g	カルシウム：252mg 食塩相当量：1.3g
22 木	里芋の煮物 厚焼き卵 みつ葉のすまし汁 小松菜のなめ茸和え ゴールデンキウイ	麦茶 おはぎ	若鶏、むね 油揚げ 鶏 卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 あずき きな 粉	車糖 さといも 水 稲穀粒	にんじん 系みつば こ まつ えのきたけ ゴ ールデンキウイ	エネルギー：397kcal タンパク：16.8g 脂質：8.4g	カルシウム：131mg 食塩相当量：1.4g
23 金	秋分の日						
24 土	クリームサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース アスパラガス	若鶏、もも(皮つ き、生) 普通牛乳	クリームパン 薄 力粉 オリーブ油 車糖 米菓	トマト缶詰 ふなしめじ マッシュルーム たま ねぎ にんにく バレンシ アオレンジ	エネルギー：682kcal タンパク：24.8g 脂質：24.5g	カルシウム：308mg 食塩相当量：2.1g
25 日							
26 月	きのこ入りハッシュドポーク スパゲティサラダ 牛乳 梨	カルピスポンチ ムーンライト	ぶた大型種、かた まぐろ類缶詰 普 通牛乳	スパゲッティ マヨ ネーズ 乳酸菌飲 料 ビスケット	たまねぎ トマト マッ シュルーム 赤色トマ ト ふなしめじ にんじん スイートコーン きゅうり	エネルギー：408kcal タンパク：12.4g 脂質：18.3g	カルシウム：193mg 食塩相当量：1.1g
27 火	かじきの味噌焼き 和風ポテサラ なめこ汁 金時豆 ゴールデンキウイ	牛乳 うす塩せんべい	めかじき(生) 米みそ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 ささげ 普通 牛乳	車糖 オリーブ油 じゃがいも マヨ ネーズ 米菓	根深ねぎ しょうが にんじん スイートコーン きゅうり 塩昆 布 なめこ 系みつば ゴ ールデンキウイ	エネルギー：365kcal タンパク：18.5g 脂質：11.6g	カルシウム：171mg 食塩相当量：2.3g
28 水	ヒレカツ ポイル野菜 コーンスープ チーズ 巨峰	牛乳 手作りクリーム ボックス	ぶた大型種、ヒレ 鶏 卵、全卵 プロセスチ ーズ 普通牛乳 加糖練 乳	薄力粉 パン粉 なた ね油 有塩バター でん 粉 食パン	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ ス イートコーン ぶどう	エネルギー：474kcal タンパク：24g 脂質：20g	カルシウム：310mg 食塩相当量：1.8g
29 木	五目納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜汁 ブロッコリー パナナ	牛乳 りんごとチーズの 蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵 糸引き納豆 プロセス チーズ かつお節 米 みそ 普通牛乳	マヨネーズ 車糖 焼きふ、プレミッ クス粉	根深ねぎ にんじん 日 本かぼちゃ こまつな ブロッコリー パナナ り んご	エネルギー：513kcal タンパク：22.5g 脂質：21.4g	カルシウム：323mg 食塩相当量：1.9g
30 金	焼きそば 鶏肉のさつぱり煮 コロコロスープ オレンジ	ヤクルト サラダせんべい	ぶた大型種、かた 若鶏、もも ベーコ ン	蒸し中華めん なたね 油 車糖 オリーブ油 じゃがいも 米菓	あおさ たまねぎ 青 ピーマン にんじん キャベツ にんにく バ レンシアオレンジ	エネルギー：402kcal タンパク：14g 脂質：12.7g	カルシウム：72mg 食塩相当量：2.7g

給食MEMO

- 1日(木)防災の日(非常用のおやつを提供します)
- 8日(木)スイートポテト作り(さくら)
- 16日(金)お誕生会
- 19日(月)敬老の日
- 23日(金)秋分の日



材料の都合により献立が変わることがあります。

# 令和4年9月 献立表



3歳未満児

会津報徳保育園



日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもと になる	体の調子を整える		
1 木	ソファール 白桃	じゃが芋のひき肉煮 ス克蘭ブルエッグ 小松菜汁 なすのチーズ焼き ゴールデンキウイ 鮭ご飯	非常用おやつ (水・ライスクッキー)	ふた、ひき肉 鶏卵、全卵 まぐろ類缶詰 かつお節 米みそ プロセスチーズ しろさけ	じゃがいも 車糖 でん粉 なたね油 焼きふ 水稲穀粒 ビスケット	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな なす ゴールデンキウイ	エネルギー：502kcal たんぱく：20.2g 脂質：14g	加糖M：218mg 食塩相当量：1.8g
2 金	牛乳 もち麦せんべい	和風スパゲティ レバーのケチャップ煮 チンゲン菜スープ 巨峰	カルピスゼリー ミレービスケット	普通牛乳 ベーコン ふた、肝臓 ゼラチン	米菓 スパゲティ でん粉 なたね油 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ にんじん 青 ピーマン ぶなしめじ チンゲンサイ スイート コーン ぶどう	エネルギー：529kcal たんぱく：18.5g 脂質：17.3g	加糖M：210mg 食塩相当量：1.1g
3 土	麦茶 果物チップス	甘バターサンド マカロニカレーグラタン 牛乳100 オレンジ	野菜生活 きなこせんべい	ふた、ひき肉(生) プロ セスチーズ 普通牛乳	なたね油 クリームサン ド マカロニ 米菓	バナナ(乾) たまねぎ にんじん バレンシアオ レンジ	エネルギー：498kcal たんぱく：17.4g 脂質：18.7g	加糖M：229mg 食塩相当量：1.4g
4 日								
5 月	牛乳 枝豆せんべい	さつま芋シチュー ひじきと炒り豆腐 ブロッコリー りんご 野菜ジュースご飯	手作り飲むヨーグルト セブーレ	普通牛乳 成鶏、むね 焼き竹輪 木綿豆腐	米菓 じゃがいも さつまいも 車糖 なたね油 マヨネーズ 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビス ケット	たまねぎ にんじん キャベツ ひじき プ ロッコリー りんご	エネルギー：630kcal たんぱく：17.3g 脂質：21g	加糖M：342mg 食塩相当量：1.2g
6 火	麦茶 バナナ	タラのスパイス揚げ もやしと小松菜の中華和え さつま芋汁 チーズ 巨峰 ご飯	牛乳 ビスコ	まだら(生) かつお節 米みそ(甘みそ) プロ セスチーズ 普通牛乳	プレミックス粉 なたね 油 ごま油 さつまいも 水稲穀粒 ビスケット	バナナ ブラックマッペ もやし こまつな 根深 ねぎ ぶどう	エネルギー：531kcal たんぱく：16.8g 脂質：16.7g	加糖M：251mg 食塩相当量：0.8g
7 水	りんごゼリー	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ オクラ汁 ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 ツナコーンパン	ふた大型種、ロースハ ム かつお節 米みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳 まぐろ類缶詰 チーズ	車糖 薄力粉 オリーブ 油 マヨネーズ ロール パン	しょうが たまねぎ 日本かぼ ちゃ にんじん きゅうり オク ラ ゴールデンキウイ スイ ートコーン	エネルギー：458kcal たんぱく：18.3g 脂質：21.7g	加糖M：196mg 食塩相当量：1.2g
8 木	ヤクルト アンパンマン せんべい	親子煮 塩昆布漬け かぼちゃ汁 梨 ご飯	牛乳 スイートポテト	若鶏、むね なたね 鶏 卵、全卵 かつお節 米みそ 普通牛乳	米菓 車糖 水稲穀粒 薄力粉 有塩バター	たまねぎ キャベツ 塩 昆布 にんじん きゅう り 日本かぼちゃ 日本 なし	エネルギー：487kcal たんぱく：19.9g 脂質：13.1g	加糖M：268mg 食塩相当量：2g
9 金	牛乳 白い風船	お月見うどん 笹かまの磯辺揚げ 青菜和え バナナ	アイス のりこさん	普通牛乳 かつお節 米みそ 鶏卵、全卵 ふた大型種、かた 笹 かま	ウエハース うどん な たね油 プレミックス粉 ラウトアイス 米菓	にんじん ごぼう 根深 ねぎ だいこん あおさ こまつな ブラックマッ ペもやし バナナ	エネルギー：575kcal たんぱく：17.5g 脂質：23.3g	加糖M：268mg 食塩相当量：2.5g
10 土	カルピス アスパラガス	ミルクリッチ 豚肉とナスのみそ炒め 牛乳100 梨	ぶどうゼリー サラダせんべい	ふた大型種、かた 米 みそ 普通牛乳	乳酸菌飲料 米菓 ク リームパン 車糖 なた ね油	なす 青ピーマン たま ねぎ 日本なし	エネルギー：442kcal たんぱく：13.5g 脂質：12.4g	加糖M：171mg 食塩相当量：1.4g
11 日								
12 月	牛乳 ミレービス ケット	豚汁 ささみの香草パン粉焼き いんげんのゴマ和え オレンジ まいたけご飯	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳 かつお節 米みそ ふた大型種 かたロース 若鶏、さ さ身 チーズ 油揚げ	クラッカー パン粉 オ リーブ油 ごま 水稲穀 粒 車糖 さつまいも なたね油	にんじん ごぼう 根深 ねぎ だいこん さやい んげん パレンシアオレ ンジ なつみかん もも バナナ	エネルギー：596kcal たんぱく：23g 脂質：19.6g	加糖M：284mg 食塩相当量：1.4g
13 火	牛乳 動物ビスケット	カツオフライのタルタルソースかけ 水菜のお浸し きゃべつ汁 ブロッコリーのなめたけ和え 梨 ご飯	スポロン ばかうけ	普通牛乳 かつお 鶏 卵、全卵 油揚げ かつ お節 米みそ	ビスケット 薄力粉 な たね油 パン粉 マヨ ネーズ 水稲穀粒 米 菓	きゅうり ブラックマッ ペもやし みずな キャ ベツ プロッコリー えの きたけ 日本なし	エネルギー：560kcal たんぱく：22.1g 脂質：18.4g	加糖M：241mg 食塩相当量：1.1g
14 水	ソファール (プレーン)	焼肉 ビーフソテー チンゲン菜スープ ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 手作りラスク	ふた大型種、ロース ベーコン 普通牛乳	ビーフン オリーブ油 水稲穀粒 食パン ざ らめ糖	にんじん キャベツ に ら チンゲンサイ ス イートコーン ゴール デンキウイ	エネルギー：525kcal たんぱく：19.4g 脂質：20g	加糖M：287mg 食塩相当量：0.9g
15 木	フルーツ ジュース ビスコ	マーボー豆腐 半月卵 なす汁 ほうれん草のなめ茸和え 巨峰 ご飯	牛乳 チョコイス	ふた、ひき肉 米みそ 絹ごし豆腐 鶏卵、全 卵 油揚げ かつお節 普通牛乳、クリーム	ビスケット ごま油 で ん粉 水稲穀粒 さつ まいも 有塩バター	にんじん にんにく しょうが なす ほう れんそう えのきたけ ぶどう	エネルギー：550kcal たんぱく：15.1g 脂質：20.2g	加糖M：186mg 食塩相当量：1g
16 金	ぶどうゼリー	さつまいもご飯 鶏のから揚げ もずくスープ マッシュサラダ スパゲティ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	若鶏、もも 鶏卵、全卵 ハム 普通牛乳	水稲穀粒 さつまいも ごま なたね油 でん粉 じゃがいも マヨネーズ スパゲティ オリーブ ウエハース コッペパン ごま油 車糖 パン粉 じゃがいも 米菓	しょうが にんにく もず く 根深ねぎ にんじん スイートコーン きゅう り なつみかん、ぶどう、 バナナ	エネルギー：793kcal たんぱく：24.3g 脂質：31.3g	加糖M：190mg 食塩相当量：1.2g
17 土	麦茶 白い風船	コッペパン スラッピースョー チキンポトフ 牛乳 オレンジ	気になる野菜 (アップル&キャロット) ぼたぼた焼き	ふた、ひき肉(生) 若 鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ウエハース コッペパン ごま油 車糖 パン粉 じゃがいも 米菓	たまねぎ にんにく しょう が 青ピーマン キャベツ にん じん プロッコリー バレン シアオレンジ	エネルギー：536kcal たんぱく：17g 脂質：11.5g	加糖M：190mg 食塩相当量：3g
18 日								
19 月	敬老の日							
20 火	牛乳 ハッピータン	水菜の肉巻き マカロニサラダ とろりんスープ りんご ご飯	手作り飲むヨーグルト カルケット	普通牛乳 チーズ ぶ た大型種、ロース ハ ム 鶏卵、全卵	米菓 マカロニ マヨ ネーズ でん粉 水稲 穀粒 乳酸菌飲料(ピ ンスケット)	みずな にんじん ス イートコーン きゅう り たまねぎ わかめ りん ご	エネルギー：607kcal たんぱく：20.6g 脂質：23.7g	加糖M：369mg 食塩相当量：1.5g
21 水	麦茶 バナナ	焼き魚(鮭) ひじきサラダ じゃが芋汁 ブロッコリー 巨峰 ご飯	牛乳 メーブルトーストの アイスのせ	べにざけ 焼き竹輪 かつお節 米みそ 絹 ごし豆腐 普通牛乳	マヨネーズ 車糖 じゃ がいも 水稲穀粒 ラク トアイス メーブルシ ロップ 食パン	バナナ にんじん きゅ うり ひじき スイート コーン たまねぎ プ ロッコリー ぶどう	エネルギー：694kcal たんぱく：24.2g 脂質：23.8g	加糖M：259mg 食塩相当量：1.3g
22 木	牛乳 ムーンライト	里芋の煮物 厚焼き卵 みつ葉のすまし汁 小松菜のなめ茸和え ゴールデンキウイ ご飯	麦茶 おはぎ	普通牛乳 若鶏、むね 油揚げ 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 かつお節 あずき きな粉	ビスケット 車糖 さとい も 水稲穀粒	にんじん 糸みつば こ まつな えのきたけ ゴールデンキウイ	エネルギー：576kcal たんぱく：19.8g 脂質：15.2g	加糖M：230mg 食塩相当量：1.4g
23 金	秋分の日							
24 土	カルピス 芋けんぴ	クリームサンド チキンカチャトラ 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース アスパラガス	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	乳酸菌飲料 芋かりん とう クリームパン 薄 力粉 オリーブ油 車糖 米菓	トマト缶詰 ぶなしめじ マッシュルーム たまね ぎ にんにく バレンシ アオレンジ	エネルギー：673kcal たんぱく：21.7g 脂質：22.6g	加糖M：207mg 食塩相当量：2g
25 日								
26 月	リンゴジュース きなこせんべい	きのこ入りハッシュドポーク スパゲティサラダ 牛乳 梨 ご飯	カルピスポンチ ムーンライト	ふた大型種、かた ま ぐろ類缶詰 普通牛乳	米菓 スパゲティ マ ヨネーズ 水稲穀粒 乳酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ トマト缶詰 マッ シュルーム 赤色トマト にんじん スイートコーン きゅうり 日本なし もも バナナ	エネルギー：523kcal たんぱく：12.6g 脂質：15.3g	加糖M：182mg 食塩相当量：1g
27 火	麦茶 バナナ	かじきの味噌焼き 和風ポテサラ なめこ汁 金時豆 ゴールデンキウイ ご飯	牛乳 うす塩せんべい	めかじき 米みそ 焼き 竹輪 絹ごし豆腐 かつ お節 ささげ 普通牛 乳	車糖 オリーブ油 じゃ がいも マヨネーズ 水 稲穀粒 米菓	バナナ 根深ねぎ しょう が にんじん スイートコー ン きゅうり 塩昆布 なめ こ 糸みつば ゴールデンキウイ	エネルギー：488kcal たんぱく：18g 脂質：10.4g	加糖M：168mg 食塩相当量：1.7g
28 水	なかよしプリン	ヒレカツ ポイル野菜 コーンスープ チーズ 巨峰 ご飯	牛乳 手作りクリーム ボックス	ふた大型種、ヒレ 鶏 卵、全卵 プロセスチ ーズ 普通牛乳 加糖練 乳	薄力粉 パン粉 なた ね油 水稲穀粒 有塩 バター でん粉 食パン	キャベツ プロッコリー にんじん たまねぎ ス イートコーン ぶどう	エネルギー：557kcal たんぱく：21.4g 脂質：18.1g	加糖M：290mg 食塩相当量：1.4g
29 木	ヤクルト じゃこせんべい	五目納豆 かぼちゃの甘煮 小松菜汁 ブロッコリー バナナ ご飯	牛乳 りんごとチーズの 蒸しパン	焼き竹輪 鶏卵、全卵 糸引き納豆 プロセス チーズ かつお節 米 みそ 普通牛乳	米菓 マヨネーズ 車糖 焼きふ 水稲穀粒 プ レミックス粉	根深ねぎ にんじん 日 本かぼちゃ こまつな プロッコリー バナナ りんご	エネルギー：635kcal たんぱく：22.2g 脂質：19.9g	加糖M：317mg 食塩相当量：1.5g
30 金	牛乳 卵サブレ	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 コロコロスープ オレンジ	ヤクルト サラダせんべい	普通牛乳 ぶた大型 種、かた 若鶏、もも ベーコン	サブレ 蒸し中華めん なたね油 車糖 オリー ブ油 じゃがいも 米菓	あおさ たまねぎ 青 ピーマン にんじん キャベツ にんにく オ レンジ	エネルギー：489kcal たんぱく：16g 脂質：17.6g	加糖M：187mg 食塩相当量：2.7g

給食MEMO

- 1日(木) 防災の日(非常用のおやつを提供します)
- 16日(金) お誕生会
- 19日(祝) 敬老の日
- 23日(祝) 秋分の日

1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年 9月 離乳食献立予定表



\*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ
1	木	7倍粥 レタススープ 鮭とじゃが芋のトロトロ煮	5倍粥 レタススープ 鮭とじゃが芋のトロトロ煮	軟飯 レタススープ 鮭とじゃが芋煮	オレンジ煮
2	金	煮込みうどん 小松菜とささ身のトロトロ煮	煮込みうどん 小松菜とささ身のトロトロ煮	煮込みうどん 小松菜とささ身煮	人参スティック
3	土	ほうれん草のパン粥 かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮	ほうれん草のパン粥 かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮	ほうれん草ロールサンド トマトスープ かぼちゃと凍り豆腐のトロトロ煮	ご飯粥
4	日				
5	月	7倍粥 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 ブロッコリーと鮭のコロコロ煮	トマト煮
6	火	7倍粥 小松菜汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 さつま芋とレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 さつま芋とレバー煮	バナナ煮
7	水	7倍粥 白菜汁 豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 豆腐とかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 白菜汁 豆腐とかぼちゃ煮	パン粥
8	木	7倍納豆粥 大根汁 キャベツのトロトロ煮	5倍納豆粥 大根汁 キャベツのトロトロ煮	納豆軟飯 大根汁 キャベツ煮	ブロッコリー煮
9	金	温そうめん トマトとカジキのトロトロ煮	温そうめん トマトとカジキのトロトロ煮	温そうめん トマトとカジキ煮	ご飯粥
10	土	ポテトパン粥 キャベツとささ身のトロトロ煮	ポテトパン粥 キャベツとささ身のトロトロ煮	ポテトロールサンド オニオンスープ キャベツとささ身煮	コロコロ大根
11	日				
12	月	7倍粥 じゃがいも汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 ほうれん草と鮭煮	かぶ煮
13	火	7倍粥 かぶ汁 ブロッコリーの白和え風トロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 ブロッコリーの白和え風トロトロ煮	軟飯 かぶ汁 ブロッコリーの白和え風	人参煮
14	水	7倍粥 キャベツ汁 かぼちゃとレバーのトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 かぼちゃとレバーのトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 かぼちゃとレバー煮	スティックパン パン
15	木	7倍粥 小松菜汁 キャベツとカジキのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 キャベツとカジキのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 キャベツとカジキ煮	じゃが芋煮
16	金	コーンリゾット マーボーナス風トロトロ煮	コーンリゾット マーボーナス風トロトロ煮	コーンリゾット マーボーナス風煮	ご飯粥
17	土	かぼちゃパン粥 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	かぼちゃパン粥 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	かぼちゃロールサンド 野菜スープ 玉ねぎと鮭煮	キャベツ煮
18	日				
19	月	敬老の日			
20	火	7倍粥 トマトスープ 白菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ 白菜と鮭のトロトロ煮	軟飯 トマトスープ 白菜と鮭煮	さつま芋煮
21	水	7倍粥 じゃがいも汁 納豆とかぶのトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 納豆とかぶのトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 納豆とかぶの煮	トースト
22	木	7倍粥 小松菜汁 大根とレバーのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 大根とレバーのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 大根とレバー煮	オレンジ煮
23	金	秋分の日			
24	土	トマトパン粥 小松菜と凍り豆腐のトロトロ煮	トマトパン粥 小松菜と凍り豆腐のトロトロ煮	トマトロールサンド にんじんスープ 小松菜と凍り豆腐のトロトロ煮	ご飯粥
25	日				
26	月	7倍粥 ポテトスープ 鮭と玉ねぎのトロトロ煮	5倍粥 ポテトスープ 鮭と玉ねぎのトロトロ煮	軟飯 ポテトスープ 鮭と玉ねぎ煮	ほうれん草煮
27	火	7倍粥 小松菜汁 ブロッコリーとささ身のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 ブロッコリーとささ身のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 ブロッコリーとささ身煮	バナナ煮
28	水	7倍粥 かぼちゃ汁 豆腐とレタスのトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃ汁 豆腐とレタスのトロトロ煮	軟飯 かぼちゃ汁 豆腐とレタス煮	パン粥
29	木	7倍粥 にんじん汁 レバーとトマトのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 レバーとトマトのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 レバーとトマト煮	コロコロ大根
30	金	マーボーうどん ポテトサラダ風トロトロ煮	マーボーうどん ポテトサラダ風トロトロ煮	マーボーうどん ポテトサラダ風煮	かぼちゃ茶巾
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ の量
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	
					50g