

令和5年9月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		あか			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 金	なすとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 青菜和え 巨峰	非常用食 (水・ひじきご飯)	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(バルメザン) ふた 肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉)なたね油	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール 食塩無添加) 赤色トマト(果実、生) なす(果実、生) こまつな(葉、生) ブロッコリー(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶどう(皮なし)(生)	エネルギー：422kcal タンパク：19.9g 脂質：13.8g	エネルギー：186mg 食塩相当量：1.4g	
2 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) ミートグラタン 牛乳 オレンジ	気になる野菜(アップル & キャロット) ばりんこ	ぶた 鶏肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(バルメザン) 普通牛乳 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター マカロニ・スパゲッティ(乾) 有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：719kcal タンパク：23.1g 脂質：23.7g	エネルギー：361mg 食塩相当量：2.2g	
3 日								
4 月	きのこカレー コーンサラダ 牛乳 トマト ゴールデンキウイ	手作り飲むヨーグルト クッキー	成鶏 むね(皮つき、生) ハム(ロース) プロセステーズ 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ドレッシングタイプ和風調味料 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 軟白(生) ぶどう(皮なし)(生)	エネルギー：402kcal タンパク：13.4g 脂質：17.6g	エネルギー：279mg 食塩相当量：1.9g	
5 火	さばの味噌煮 マカロニサラダ もずくスープ 巨峰	ヤクルト ぼたぼた焼き	まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) プロセステーズ	車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(皮なし)(生)	エネルギー：304kcal タンパク：10g	エネルギー：76mg 食塩相当量：1.2g	
6 水	油淋鶏 ナムル なめこ汁 チーズ 梨	牛乳 ドッグパン	若鶏 もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) プロセステーズ 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ロールパン	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) なめこ(水煮缶詰) 糸ひ	エネルギー：633kcal タンパク：28.3g 脂質：34.7g	エネルギー：285mg 食塩相当量：2.5g	
7 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 ほうれん草のなめ茸和え バナナ	ジョア(プレーン) 焼 きおにぎり	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け缶詰) バナナ(生)	エネルギー：551kcal タンパク：22.8g 脂質：13g	エネルギー：408mg 食塩相当量：1.7g	
8 金	栗ご飯 鮭のマヨネーズ焼き はんぺん汁 ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	しらす(新巻、生) プロセステーズ はんぺん かつお節 米みそ(甘みそ) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	日本ぐり(ゆで) 水稲穀粒(精白米) (乾) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原葉) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：676kcal タンパク：27.5g 脂質：24.3g	エネルギー：244mg 食塩相当量：2.7g	
9 土	野菜サンド ブルーベリーサンド 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー うす塩せんべい	まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳200	食パン マヨネーズ(全卵型) ロールパン ブルーベリー(ジャム) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：645kcal タンパク：21.5g 脂質：21.2g	エネルギー：308mg 食塩相当量：2.2g	
10 日								
11 月	けんちん汁 豚肉とパプリカの炒め物 牛乳 もやしと小松菜の中華和え 梨	かき氷 青のりせんべい	油揚げ かつお節 若鶏 もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) ふた大型種 かつ(脂身つき、生) 普通牛乳100	ごま油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) ごぼう(根、生) キャベツ(結球葉、生) たけのこ(水煮缶詰) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生)	エネルギー：281kcal タンパク：11.7g 脂質：9.8g	エネルギー：203mg 食塩相当量：0.8g	
12 火	カツオのフライ~オーロラソース~ シーザーサラダ きのこ汁 粉ふき芋 りんご	スポロン ばかうけ	かつお(春巻り、生) 鶏卵 全卵(生) ハム(ロース) ナチュラルチーズ(バルメザン) かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) なたね油 マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) さいとも(球茎、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) まいたけ(生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) きゅうり(果実、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：434kcal タンパク：20.7g 脂質：15.2g	エネルギー：117mg 食塩相当量：1.4g	
13 水	蒸し団子 キャベツ和え 春雨スープ かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳 きな粉トースト	ぶた 鶏肉(生) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆(はるさめ) 車糖(三温糖) 食パン 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) チンゲンサイ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バレンシア	エネルギー：475kcal タンパク：19.6g 脂質：19.6g	エネルギー：178mg 食塩相当量：1.6g	
14 木	マーボーナス 半月卵 青菜汁 ベイクドじゃが バナナ	牛乳 りんごとチーズの蒸し パン	ぶた 鶏肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳 プロセステーズ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用)	なす(果実、生) にら(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) あおのり(葉干し) バナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：434kcal タンパク：17.4g	エネルギー：249mg 食塩相当量：1.2g	
15 金	あんかけそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) 牛乳 もやし和え ゴールデンキウイ	ジョア(プレーン) スイートポテト	かつお節 なたね油 若鶏 もも(皮つき、焼き) 焼き竹輪 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生) クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サフラワール(ハイオレリック) ドレッシングタイプ和風調味料 有塩バター 車糖(三温糖)	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) はくさい(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) 日本なし(生) うんしゅうりかん缶詰(果肉) もも(缶詰、白肉)	エネルギー：613kcal タンパク：22.7g 脂質：19.3g	エネルギー：475mg 食塩相当量：2.2g	
16 土	ツナコーンパン ブルーベリーサンド 牛乳 オレンジ	ヤクルト 雪の宿せんべい	まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) ブルーベリー(ジャム) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：616kcal タンパク：21.1g 脂質：21.9g	エネルギー：342mg 食塩相当量：1.8g	
17 日								
18 月	敬老の日							
19 火	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 白菜汁 トマト 梨	フルーツヨーグルト きなこせんべい	べにぎけ(生) ハム(ロース) かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) 日本なし(生) うんしゅうりかん缶詰(果肉) もも(缶詰、白肉)	エネルギー：292kcal タンパク：15.2g 脂質：8g	エネルギー：101mg 食塩相当量：0.8g	
20 水	メンチカツ スパゲティサラダ わかめスープ じゃが芋の甘味噌煮 オレンジ	牛乳 手作りクリームボックス	鶏卵 全卵(生) ぶた 鶏肉(生) まぐろ缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	パン粉(生) 薄力粉(1等) サフラワール(ハイオレリック) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) こま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) 有塩バター	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：546kcal タンパク：21.2g 脂質：27.6g	エネルギー：259mg 食塩相当量：1.4g	
21 木	親子煮 塩昆布漬け 大根汁 さつまいもチップ バナナ	牛乳 ピザまん	若鶏 もも(皮つき、生) なたね油 鶏卵 全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセステーズ	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) サフラワール(ハイオレリック) 薄力粉(1等)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) バナナ(生)	エネルギー：480kcal タンパク：16.3g 脂質：20.4g	エネルギー：230mg 食塩相当量：2.1g	
22 金	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 チンゲン菜スープ 茹でいんげん りんご	麦茶 おはぎ	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 若鶏 もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	蒸し中華めん なたね油 バレンシアオレンジ(50%果汁入り飲料) 有塩バター オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	エネルギー：552kcal タンパク：20g 脂質：19.6g	エネルギー：77mg 食塩相当量：1.6g	
23 土	秋分の日							
24 日								
25 月	マカロニシチュー 竹輪煮 牛乳 ほうれん草和え 梨	手作り飲むヨーグルト クラッカー	若鶏 むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 挽きわり納豆 普通牛乳1リットル	マカロニ・スパゲッティ(乾) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) クラッカー(ソーダ)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、通年平均、生) 日本なし(生)	エネルギー：437kcal タンパク：18.1g 脂質：13.9g	エネルギー：292mg 食塩相当量：1g	
26 火	さんまの甘煮 小松菜のゴマ和え みつ葉のすまし汁 かぼちゃのチーズ焼き バナナ	牛乳 アップルパイ	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳100 鶏卵 全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) サフラワール(ハイオレリック) こま(いり) バイ皮	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) 糸みつば(葉、生) わかめ(原葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) バナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：558kcal タンパク：18.7g 脂質：33.7g	エネルギー：220mg 食塩相当量：1.6g	
27 水	ヒレカツ キャベツ和え コーンスープ 金時豆 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	ぶた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全卵(生) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 車糖(三温糖) ロールパン	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) もも(缶詰、白肉種、果肉) うんしゅうりかん	エネルギー：474kcal タンパク：22.2g 脂質：17.2g	エネルギー：181mg 食塩相当量：2.1g	
28 木	五目昆布煮 厚焼き卵 なす汁 大学芋 バナナ	牛乳 お好み焼き	ぶた大型種 かつ(脂身つき、生) 黄だし(水煮缶詰) 鶏卵 全卵(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセステーズ	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) こま(いり) はちみつ 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	まこんぶ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) なす(果実、生) バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) あおさ(葉干し)	エネルギー：420kcal タンパク：16.5g 脂質：14.6g	エネルギー：279mg 食塩相当量：2.6g	
29 金	お月見うどん 笹かまの磯辺揚げ 牛乳 ブロッコリーのなめたけ和え 梨	ジョア(プレーン) ね じりん棒	かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵 全卵(生) 油揚げ 笹かま 普通牛乳100	うどん(生) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) だいこん(根、皮つき、生) あおさ(葉干し) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け缶詰) 日本なし(生)	エネルギー：487kcal タンパク：22.5g 脂質：14.1g	エネルギー：454mg 食塩相当量：2.2g	
30 土	親子運動会							

給食MEMO

- 1日(金) 防災訓練(おやつに非常食を提供します)
- 8日(金) 誕生会
- 18日(月) 敬老の日
- 23日(土) 秋分の日
- 30日(土) 親子運動会

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和5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 金	麦茶 クラッカー	なすとトマトのスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 青菜和え 巨峰	非常用食 (水・ひじきご飯)	ベーコン(ベーコン) ナチュラルチーズ(ハルメク) ふた 肝臓(生) 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) マカロニスバゲッティ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉)なたね油	たまねぎ(りん茎、生) トマト(生) 食塩無添加 赤色トマト(果実、生) なす(果実、生) こまつな(葉、生) ブラックマツボやし(生) にんじん(根、皮つき、生) ふた	エネルギー：500kcal タンパク：21.8g 食塩相当量：1.7g 脂質：15.6g	
2 土	麦茶 お豆腐屋さんの かりんとう	ソフトフランス(ミルクリッチ) ミートグラタン 牛乳 オレンジ	気になる野菜 (アブドル&キャロット) ぱりんこ	ふた ひき肉(生) ミートソース ナチュラルチーズ(ハルメク) 普通牛乳 普通牛乳100	芋かりんとう フランスパン 無塩バター マカロニスバゲッティ(乾) (有塩バター 薄力粉(1等) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) マッシュルーム(水煮缶詰) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：590kcal タンパク：16.1g 食塩相当量：1.7g 脂質：18.1g	
3 日								
4 月	麦茶 星たべよ	きのこカレー コーンサラダ 牛乳 ご飯 トマト ゴールドンキウイ	手作り飲むヨーグルト クッキー	成鶏 むね(皮つき、生) ハム(ローズ) プロセスチーズ 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) じゃがいも(焼) 皮なし、生) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	マッシュルーム(水煮缶詰) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 赤しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) もぐく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：491kcal タンパク：13.9g 食塩相当量：1.6g 脂質：15.7g	
5 火	牛乳 卵ボーロ	さばの味噌煮 マカロニサラダ もずくスープ ご飯 巨峰	ヤクルト ぼたぼた焼き	普通牛乳100 まさば(生) 米みそ(甘みそ) ハム(ローズ) プロセスチーズ	ボーロ(衛生ボーロ) 車糖(三温糖) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) もぐく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ぶどう(皮なし、生)	エネルギー：470kcal タンパク：15.9g 食塩相当量：1g 脂質：12.1g	
6 水	りんごゼリー	油淋鶏 ナムル なめこ汁 ご飯 チーズ 梨	牛乳 ドッグパン	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ 普通牛乳100 ソーセージ(ウインナー)	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 水稲穀粒(精白米) ロールパン	しょうが(根茎、生) にんじん(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) ブラックマツボやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) みずな(葉、生) なめこ(水煮)	エネルギー：641kcal タンパク：22.7g 食塩相当量：1.7g 脂質：25.4g	
7 木	麦茶 りんご	五目納豆 さつまいもの甘煮 きゃべつ汁 ご飯 ほうれん草のなめ苺和え パナナ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(焼) 皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	りんご(皮むき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) ほうろそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(味付け瓶詰) パナナ(生)	エネルギー：592kcal タンパク：20.6g 食塩相当量：0.9g 脂質：9.9g	
8 金	ヤクルト ウエハース	栗ご飯 鮭のマヨネーズ焼き はんぺん汁 ブルコリーのドレッシング和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	しろさげ(新巻、生) プロセスチーズ(甘みそ) かつお節 米みそ(甘みそ) まるる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ウエハース 日本ぐり(ゆで) 水稲穀粒(精白米) ごま(乾) マヨネーズ(全卵型) ドレッシングタイプ和風調味料 ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：603kcal タンパク：23.1g 食塩相当量：2.3g 脂質：19.8g	
9 土	麦茶 動物ビスケット	ブルーベリーサンド 野菜サラダ 牛乳 オレンジ	ぶどうゼリー うす塩せんべい	まるる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) 食パン ブルーベリー(ジャム) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	レタス(生) 糖漬、結球葉、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：453kcal タンパク：12.3g 食塩相当量：1.4g 脂質：13.5g	
10 日								
11 月	牛乳 紫芋チップ	けんちん汁 豚肉とパプリカの炒め物 まいたけご飯 もやしと小松菜の中華和え 梨	かき氷 青のりせんべい	普通牛乳100 油揚げ かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) ふた大型種、かた(脂身つき、生)	米菓(揚げせんべい) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ごま油 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球葉、生) ごぼう(根、生) キヤベツ(結球葉、生) たけのこ(水煮缶詰) 赤ピーマン(果実、生) 黄ピーマン(果実、生)	エネルギー：426kcal タンパク：14.2g 食塩相当量：0.9g 脂質：12.1g	
12 火	麦茶 バナナ	カツオのフライ~オーロラソース~ シーザーサラダ きのこ汁 ご飯 粉ふき芋 りんご	スポン ばかうけ	かつお(香揚げ) 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) ナチュラルチーズ(ハルメク) かつお節 米みそ(甘みそ)	薄力粉(1等) なたね油 マヨネーズ(全卵型) パン粉(乾燥) さといも(球茎、生) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼) 皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) あおさ(葉、生)	エネルギー：528kcal タンパク：18.7g 食塩相当量：1.2g 脂質：11.9g	
13 水	なかよしヨーグルト	蒸し団子 キヤベツ和え 春雨スープ ご飯 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳 きな粉トースト	ふた ひき肉(生) まるる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 緑豆(はるさめ) (乾) 車糖(三温糖) 食パン 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) チンゲンサイ(葉、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：549kcal タンパク：19.2g 食塩相当量：1.4g 脂質：18.2g	
14 木	ミルク こつぶあられ	マーボーナス 半月卵 青菜汁 ご飯 ベイクドじゃが バナナ	牛乳 りんごとチーズの蒸し パン	ふた ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 削り節 普通牛乳100 普通牛乳 プロセスチーズ	米菓(あらび) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 焼きふ(親生ふ) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼) 皮なし、生) オリブ油 プレミックス粉(ホットケーキ用)	りんご(根、皮つき、生) にんじん(りん茎、生) しょうが(根茎、生) こまつな(葉、生) あおりの(煮干し) パナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：595kcal タンパク：20.5g 食塩相当量：1.1g 脂質：15.4g	
15 金	牛乳 ゴマせんべい	あんかけそうめん 天ぷら(さつまいも・ちくわ) もやし和え ゴールドンキウイ	ジョア(プレーン) スイートポテト	普通牛乳100 かつお節 なたね油 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全卵(生) クリーム(乳脂肪、植物性脂肪)	米菓(塩せんべい) そうめん、ひやむぎ(乾) さつまいも(焼) 皮むき、生) プレミックス粉(てんぷら用) サラダ油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 有塩バター	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) アルファルファもやし(生) こまつな(葉、生) ゴールドンキウイ	エネルギー：555kcal タンパク：21.5g 食塩相当量：2.1g 脂質：15.8g	
16 土	麦茶 白い風船	いちごサンド 野菜サラダ 牛乳 オレンジ	ヤクルト 雪の宿せんべい	まるる類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳100	ウエハース ロールパン(ブルーベリー(ジャム) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) きゅうり(果実、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：358kcal タンパク：10.4g 食塩相当量：0.9g 脂質：11g	
17 日								
18 月	敬老の日							
19 火	麦茶 卵サブレ	焼き魚(鮭) かぼちゃサラダ 白菜汁 ご飯 トマト 梨	フルーツヨーグルト きなこせんべい	べにざげ(生) ハム(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ)	サブレ マヨネーズ(全卵型) じゃがいも(焼) 皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) はくさい(結球葉、生) 赤色トマト(果実、生) 日本なし(生) うんしゅうみかん缶詰(果実) もも(生)	エネルギー：423kcal タンパク：14.7g 食塩相当量：0.7g 脂質：9g	
20 水	りんごゼリー	メンチカツ スパゲティサラダ わかめスープ ご飯 じゃが芋の甘味噌煮 オレンジ	牛乳 手作りクリームボックス	鶏卵、全卵(生) ふた ひき肉(生) まるる類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	パン粉(生) 薄力粉(1等) サラダ油(ハイオレイック) マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(焼) 皮なし、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米)	キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) わかめ(原産、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：610kcal タンパク：19.2g 食塩相当量：1.1g 脂質：22.3g	
21 木	麦茶 りんご	親子煮 塩昆布漬け 大根汁 ご飯 さつま芋チップ バナナ	牛乳 ピザまん	若鶏、もも(皮つき、生) なたね油 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼) 皮むき、生) サラダ油(ハイオレイック) 薄力粉(1等)	りんご(皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) 塩パン(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) パナナ(生)	エネルギー：510kcal タンパク：14.8g 食塩相当量：1.5g 脂質：15.6g	
22 金	ジョア(プレーン) アスパラガス	焼きそば 鶏肉のオレンジ煮 チンゲン菜スープ 茹でいんげん りんご	麦茶 おはぎ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) ベーコン(ベーコン) あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米菓(塩せんべい) 蒸し中華まん(50%) 果汁入り飲料 有塩バター オリブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	あおさ(葉、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(葉、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルス)	エネルギー：592kcal タンパク：24.7g 食塩相当量：1.2g 脂質：16.8g	
23 土	秋分の日							
24 日								
25 月	牛乳 Caせんべい	竹輪煮 ほうれん草和え じゃこご飯 マカロニチュー 梨	手作り飲むヨーグルト クラッカー	普通牛乳100 若鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) しろすず(乾燥品) 挽きわり納豆 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) マカロニスバゲッティ(乾) じゃがいも(焼) 皮なし、生) 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) ごま油 ごま(乾) 乳酸菌飲料(乳製品)	たまねぎ(りん茎、生) キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(葉、生) ほうろそう(葉、通年平均、生) 日本なし(生)	エネルギー：550kcal タンパク：18.8g 食塩相当量：1.1g 脂質：13.5g	
26 火	ヤクルト 枝豆せんべい	さんまの甘煮 小松菜のゴマ和え みつ葉のすまし汁 ご飯 かぼちゃのチーズ焼き パナナ	牛乳 アップルパイ	さんま(皮つき、生) 絹ごし豆腐 かつお節 ナチュラルチーズ(エダム) 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ロールパン	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) 赤みつ(葉、生) わかめ(原産、生) 日本かぼちゃ(果実、生) パナナ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：637kcal タンパク：18.7g 食塩相当量：1.5g 脂質：26.9g	
27 水	なかよしプリン	ヒレカツ キヤベツ和え コーンスープ ご飯 金時豆 オレンジ	牛乳 フルーツサンド	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 ホイップクリーム(乳脂肪)	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) ロールパン	キヤベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー：569kcal タンパク：20.6g 食塩相当量：1.4g 脂質：17g	
28 木	麦茶 梨	五目昆布煮 厚焼き卵 なす汁 ご飯 大学芋 バナナ	牛乳 お好み焼き	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 黄たけいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) かつお節 凍り豆腐(乾) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) プロセスチーズ	車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼) 皮むき、生) ごま(いり) はちみつ 薄力粉(1等) マヨネーズ(全卵型)	日本なし(生) こまつな(葉、生) 乾) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) なす(果実、生) パナナ(生) キヤベツ(結球葉、生) あおさ(煮干し)	エネルギー：463kcal タンパク：15.5g 食塩相当量：1.7g 脂質：12g	
29 金	牛乳 もち麦せんべい	お月見うどん 笹かまの磯辺揚げ ブルコリーのなめたけ和え 梨	ジョア(プレーン) ねじりん棒	普通牛乳100 かつお節 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ 笹かま	米菓(塩せんべい) うどん(生) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) あおさ(煮干し) ブロッコリー(花序、生) えのきたけ(味付け瓶詰)	エネルギー：482kcal タンパク：22.2g 食塩相当量：2.2g 脂質：13.1g	
30 土	親子運動会							

給食MEMO

- 1日(金) 防災訓練(おやつに非常食を提供します)
- 8日(金) お誕生会
- 18日(月) 敬老の日
- 23日(土) 秋分の日
- 30日(土) 親子運動会



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



令和5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	金	トマトうどん なすとレバーのトロトロ煮	トマトうどん なすとレバーのトロトロ煮	トマトうどん なすとレバー煮	ブロッコリー煮
2	土	さつまいもパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	さつまいもパン粥 かぶと凍り豆腐のトロトロ煮	さつまいもロールサンド 玉ねぎ汁 かぶと凍り豆腐のコロコロ煮	ご飯粥
3	日				
4	月	7倍粥 にんじん汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 納豆とブロッコリーのうま煮	じゃが芋煮
5	火	7倍粥 トマトスープ きゅうりと鮭のトロトロ煮	5倍粥 トマトスープ きゅうりと鮭のトロトロ煮	軟飯 トマトスープ きゅうりと鮭のコロコロ煮	ぶどう煮
6	水	7倍粥 かぶ汁 にんじんとささ身のトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 にんじんとささ身のトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 にんじんとささ身煮	スティックパン
7	木	7倍粥 ほうれん草汁 かじきときゃべつのトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 かじきときゃべつのトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 かじきときゃべつ煮	さつまいも茶巾
8	金	クリームコーンリゾット 玉ねぎ汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット 玉ねぎ汁 ほうれん草の白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット 玉ねぎ汁 ほうれん草の白和え風煮	ご飯粥
9	土	トマトパン粥 納豆となすのトロトロ煮	トマトパン粥 納豆となすのトロトロ煮	トマトロールサンド レタス汁 納豆となすのコロコロ煮	オレンジ煮
10	日				
11	月	7倍粥 青菜汁 きゃべつとカジキのトロトロ煮	5倍粥 青菜汁 きゃべつとカジキのトロトロ煮	軟飯 青菜汁 きゃべつとカジキのコロコロ煮	さつまいも スティック
12	火	7倍粥 じゃがいも汁 かぶと鮭のトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 かぶと鮭のトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 かぶと鮭煮	バナナ煮
13	水	7倍粥 にんじん汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 レバーとかぼちゃのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 レバーとかぼちゃ煮	パン粥
14	木	7倍粥 小松菜汁 なすの白和え風トロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 なすの白和え風トロトロ煮	軟飯 小松菜汁 なすの白和え風煮	りんご煮
15	金	煮込みそうめん ささみとさつまいものトロトロ煮	煮込みそうめん ささみとさつまいものトロトロ煮	煮込みそうめん ささみとさつまいも煮	トマト煮
16	土	にんじんパン粥 凍り豆腐ときゅうりのトロトロ煮	にんじんパン粥 凍り豆腐ときゅうりのトロトロ煮	にんじんロールサンド レタス汁 凍り豆腐ときゅうり煮	ご飯粥
17	日				
18	月	敬老の日 			
19	火	7倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	5倍粥 白菜汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	軟飯 白菜汁 ほうれん草とかじき煮	かぼちゃ煮
20	水	7倍粥 じゃが芋汁 きゅうりの白和え風	7倍粥 じゃが芋汁 きゅうりの白和え風	軟飯 じゃが芋汁 きゅうりの白和え風	スティックパン
21	木	7倍粥 大根汁 きゃべつとレバーのトロトロ煮	5倍粥 大根汁 きゃべつとレバーのトロトロ煮	軟飯 大根汁 きゃべつとレバー煮	バナナ煮
22	金	煮込みうどん かぶとささみのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとささみのトロトロ煮	煮込みうどん かぶとささみのコロコロ煮	りんご煮
23	土	秋分の日			
24	日				
25	月	7倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と豆腐のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ブロッコリーと豆腐煮	さつまいも煮
26	火	7倍粥 コーンスープ かぼちゃとかじきのトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ かぼちゃとかじきのトロトロ煮	軟飯 コーンスープ かぼちゃとかじきのコロコロ煮	オレンジ煮
27	水	7倍粥 きゃべつ汁 かぶとレバーのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 かぶとレバーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 かぶとレバーのコロコロ煮	トースト
28	木	7倍粥 なす汁 さつまいもとささみのじっくり煮	5倍粥 なす汁 さつまいもとささみのじっくり煮	軟飯 なす汁 さつまいもとささみ煮	さつまいも煮
29	金	納豆そうめん ブロッコリーと人参のトロトロ煮	納豆そうめん ブロッコリーと人参のトロトロ煮	納豆そうめん ブロッコリーと人参煮	ご飯粥
30	土	親子運動会 			
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 <small>の量</small>
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	50g