

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、通常平均、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) 卵黄(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) 削り節 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 | 卵黄(乾燥) 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) 削り節 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、通常平均、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) バイロ | 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) 卵黄(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 | 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 レパールの竜田揚げ 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) パレンシアオレンジ(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) パレンシアオレンジ(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) パレンシアオレンジ(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(あらし) 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) パレンシアオレンジ(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) | 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) パレンシアオレンジ(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) 塩昆布(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 なたね油 パレンシアオレンジ(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) 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) | 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) パレンシアオレンジ(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) | りんご(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 |