



令和4年9月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	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 豆腐汁 青菜とえのき和え 梨	牛乳100 焼き芋(手作り)	ぶた. ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵. 全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) でん粉(じゃがいもでん粉) 有塩バター さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー：457kcal タンパク：18.8g 脂質：16.5g	食塩相当量：1.8g	
2 金	ヒレカツ キャベツ和え 大根汁 金時豆 ゴールドキウイ	カルピスゼリー (手作り) ビスケット	ぶた大型種. ヒレ(赤肉、生) 鶏卵. 全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) ゼラチン	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) ビスケット(ハード)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：447kcal タンパク：21.2g 脂質：11.5g	食塩相当量：1g	
3 土	甘バターサンド ミートグラタン 牛乳200 オレンジ	野菜生活100 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ミートソース ぶた. ひき肉(生) 普通牛乳	食パン マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：767kcal タンパク：26.4g 脂質：27.9g	食塩相当量：2.8g	
4 日								
5 月	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：367kcal タンパク：16.5g 脂質：13.9g	食塩相当量：0.7g	
6 火	花焼売 温野菜 えのき汁 花型卵 梨	牛乳100 ビスコ	ぶた. ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油	乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：375kcal タンパク：15.9g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.9g	
7 水	かつおの竜田揚げ もやし和え キャベツ汁 粉ふき芋 オレンジ	牛乳100 カレーパン(手作り)	かつお(秋獲り、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた. ひき肉(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ロールパン オリーブ油	しょうが(根茎、生) 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：503kcal タンパク：25.7g 脂質：23.8g	食塩相当量：1.7g	
8 木	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き なめこ汁 りんご	ヤクルト せんべい	和牛肉. かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏肉. ひき肉(生) 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：415kcal タンパク：17g 脂質：11g	食塩相当量：1.5g	防災の日
9 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ	牛乳100 サブレ	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) ビスケット(ハード)	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) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：413kcal タンパク：17.4g 脂質：16.8g	食塩相当量：2.2g	十五夜
10 土	ミルクリッチ 春雨ソテー 牛乳200 オレンジ	野菜生活100 ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種. かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	コッペパン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：624kcal タンパク：18.9g 脂質：25.4g	食塩相当量：2.2g	陶芸教室
11 日								
12 月	鶏肉のパーペキューソース 和風ポテトサラダ ワンタンスープ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	若鶏. もも(皮つき、生) 焼き竹輪 ぶた. ひき肉(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	しょうが りんご 根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう 緑豆もやし バレンシアオレンジ(砂じょう、生) ブロッコリー パナナ(生) なつみかん もも	エネルギー：464kcal タンパク：17.5g 脂質：19.8g	食塩相当量：1.9g	
13 火	松風焼き 三色和え キャベツ汁 厚揚げの田楽 りんご	スポロン せんべい	鶏肉. ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵. 全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 生揚げ	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	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) キャベツ(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：457kcal タンパク：19.6g 脂質：12.5g	食塩相当量：2.1g	
14 水	カレイの煮付け マセドアンサラダ ニラ玉汁 かぼちゃの甘煮 梨	牛乳100 手作りラスク(手作り)	まがれい(生) 絹ごし豆腐 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) いら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 日本なし(生)	エネルギー：487kcal タンパク：22.1g 脂質：18.2g	食塩相当量：1.9g	
15 木	油淋鶏 ひじきサラダ 豚汁 青菜とえのき和え りんご ご飯	麦茶 誕生ケーキ アイス	成鶏. もも(皮つき、生) ぶた大型種. かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 マヨネーズ さとも(球茎、水煮) 水稲穀粒 ショートケーキ アイスクリーム	根深ねぎ にんにく(りん茎、生) ひじき にんじん きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) ほうれんそう えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：589kcal タンパク：18.5g 脂質：29.3g	食塩相当量：2g	誕生会



令和4年9月 献立表

3歳以上児



日 曜			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	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			
16 金	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご	リンゴジュース せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) にら(葉、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：391kcal タンパク：18.4g 脂質：13g	食塩相当量：2.4g	
17 土	ソフトフランスピーナツパン きのこソテー 牛乳200 オレンジ	ヤクルト せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：615kcal タンパク：20.3g 脂質：20g	食塩相当量：2.1g	
18 日								敬老の日
19 月								
20 火	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え 梨	ヨーグルトドリンク (手作り) ビスケット	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター ビスケット(ハード)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たまねぎ(生) キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：499kcal タンパク：20.2g 脂質：20.4g	食塩相当量：2.3g	
21 水	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 ゴールドキウイ	牛乳100 甘バターパン	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：408kcal タンパク：22.7g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.5g	
22 木	きんぴらごぼう キッシュ 豆麴汁 キャベツの塩昆布和え オレンジ	牛乳100 おはぎ(手作り)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) 薄力粉(1等) 有塩バター オリーブ油 焼きふ(観世ふ) 水稻穀粒(精白米)	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん さやいんげん(若ざや、生) たまねぎ スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー：548kcal タンパク：21.2g 脂質：17.1g	食塩相当量：2.2g	
23 金								秋分の日
24 土	サンドイッチ ポトフ 牛乳100 ゴールドキウイ	ぶどうジュース せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：792kcal タンパク：27.7g 脂質：25.9g	食塩相当量：3.3g	
25 日								
26 月	きのこハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：486kcal タンパク：14.4g 脂質：23.5g	食塩相当量：2.5g	
27 火	ささ身揚げ 土佐和え まいたけ汁 いんげんのごま和え 梨	牛乳100 バナナ豆乳蒸しパン (手作り)	若鶏、ささ身(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	プレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま油 ごま(いり) プレミックス粉(ホットケーキ用) オリーブ油	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) バナナ(生)	エネルギー：433kcal タンパク：23.1g 脂質：16.5g	食塩相当量：2.2g	
28 水	里芋の煮物 厚焼き卵 栄養麴汁 青菜とえのき和え りんご	牛乳100 クリームボックス (手作り)	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳 加糖練乳	さといも(球茎、生) 板こんにやく(精粉こんにやく) オリーブ油 焼きふ(観世ふ) 食パン 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) でん粉(とうもろこしでん粉)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：497kcal タンパク：19.4g 脂質：21g	食塩相当量：2g	
29 木	さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 オレンジ	牛乳100 ビスコ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：420kcal タンパク：18.9g 脂質：20.3g	食塩相当量：1.5g	
30 金	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ 鶏南蛮汁 かぼちゃの甘煮 りんご	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮なし、生)	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：454kcal タンパク：19.6g 脂質：8.3g	食塩相当量：2.4g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

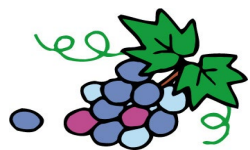


令和4年9月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	行事
	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	なかよしヨーグルト	じゃが芋のひき肉煮 スクランブルエッグ 豆腐汁 青菜とえのき和え 梨 ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	ぶた、ひき肉(生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) プロセスチーズ 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 板こんにやく でん粉 有塩バター 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生)	エネルギー：541kcal タンパク：18.4g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.5g
2 金	麦茶 せんべい	ヒレカツ キャベツ和え 大根汁 金時豆 ゴールドキウイ ご飯	カルピスゼリー (手作り) ビスケット	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) セラチン	米菓(塩せんべい) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生) ぶどう(濃縮還元ジュース)	エネルギー：497kcal タンパク：19.3g 脂質：9.1g	食塩相当量：1g
3 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド ミートグラタン 牛乳100 オレンジ	野菜生活100 せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ミートソース ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン マカロニ・スパゲッティ(乾) オリーブ油 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：510kcal タンパク：16.4g 脂質：17g	食塩相当量：2g
4 日								
5 月	リンゴジュース せんべい	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 ゴールドキウイ ご飯	なかよしヨーグルト 小魚	成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓 オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) さやいんげん(若ざや、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：523kcal タンパク：16.9g 脂質：12.5g	食塩相当量：0.9g
6 火	ゼリー(りんご)	花焼売 温野菜 えのき汁 ゆで卵 梨 ご飯	牛乳100 ビスコ	ぶた、ひき肉(生) 米みそ(淡色辛みそ) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳	しゅうまいの皮 ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 水稲穀粒(精白米)	乾しいたけ(乾) しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生)	エネルギー：468kcal タンパク：15g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.8g
7 水	バナナ	かつおの竜田揚げ もやし和え キャベツ汁 粉ふき芋 オレンジ ご飯	牛乳100 カレーパン(手作り)	かつお(秋獲り、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ぶた、ひき肉(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) ロールパン オリーブ油	バナナ(生) しょうが 緑豆もやし(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) たまねぎ	エネルギー：573kcal タンパク：22.9g 脂質：18.6g	食塩相当量：1.4g
8 木	麦茶 麩菓子	すき焼き風煮 野菜入り卵焼き なめこ汁 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	和牛肉、かた(脂身つき、生) 焼き豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若ざや、生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：486kcal タンパク：15.8g 脂質：8.4g	食塩相当量：1.3g 防災の日
9 金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 サブレ	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	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) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：513kcal タンパク：17.4g 脂質：16.3g	食塩相当量：2g 十五夜
10 土	麦茶 せんべい	ミルクリッチ 春雨ソテー 牛乳100 オレンジ	野菜生活100 ビスケット	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッペパン 緑豆はるさめ(乾) ごま油 ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：446kcal タンパク：12.1g 脂質：17.1g	食塩相当量：1.6g 陶芸教室
11 日								
12 月	ぶどうジュース せんべい	鶏肉のバーベキューソース 和風ポテトサラダ ワンタン スープ オレンジ ブロッコリーのおかか和え ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	若鶏、もも(皮つき、生) 焼き竹輪 ぶた、ひき肉(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖)	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	しょうが りんご 根深ねぎ にんにく にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ(生) ほうれんそう 緑豆もやし バレンシアオレンジ ブロッコリー パナナ なつみかん もも	エネルギー：534kcal タンパク：15.2g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.8g
13 火	ゼリー(ぶどう)	松風焼き 三色和え キャベツ汁 厚揚げの田楽 りんご ご飯	スポン せんべい	鶏肉、ひき肉(生) 木綿豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) 生揚げ	パン粉(乾燥) ごま(いり) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	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) キャベツ(結球葉、生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：536kcal タンパク：17.7g 脂質：10.2g	食塩相当量：1.5g
14 水	バナナ	カレイの煮付け マセドアンサラダ ニラ玉汁 かぼちゃの甘煮 梨 ご飯	牛乳100 手作りラスク(手作り)	まがれい(生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン オリーブ油 ざらめ糖(グラニュー糖)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) にら(葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本かぼちゃ(果実、生) 日本なし(生)	エネルギー：539kcal タンパク：20g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.4g
15 木	麦茶 誕生ケーキ	油淋鶏 ひじきサラダ 豚汁 青菜とえのき和え りんご ご飯	アイス	成鶏、もも(皮つき、生) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 木綿豆腐 米みそ(甘みそ)	ショートケーキ でん粉 調合油 ごま油 マヨネーズ さといも 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪)	根深ねぎ にんにく ひじき にんじん きゅうり さやいんげん ごぼう だいこん ほうれんそう(葉、通年平均、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：506kcal タンパク：13.5g 脂質：19g	食塩相当量：1.5g 誕生会



令和4年9月 献立表

3歳未満児



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		行事
	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			
16 金	なかよしヨーグルト	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご ご飯	リンゴジュース せんべい	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ (甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) にんじん たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ にら(葉、生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) りんご (皮むき、生)	エネルギー：513kcal タンパク：18g 脂質：12.7g	食塩相当量：2.3g	
17 土	麦茶 麩菓子	ソフトフランスピーナツパン きのこソテー 牛乳100 オレンジ	ヤクルト せんべい	ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツバター) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) エリンギ(生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：476kcal タンパク：14.5g 脂質：13.9g	食塩相当量：1.6g	
18 日									敬老の日
19 月									
20 火	りんごゼリー	焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ブロッコリーのおかか和え 梨 ご飯	ヨーグルトドリンク ビスケット	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏肉、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 鶏卵、全卵(生) かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) ビーフン 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ハード)	にんにく(りん茎、生) しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし きくらげ(乾) えのきたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 日本なし(生) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー：552kcal タンパク：18.2g 脂質：16.9g	食塩相当量：2g	
21 水	なかよしヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 甘バターパン	ペにぎげ(生) 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) クリームパン	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：494kcal タンパク：20.3g 脂質：15.9g	食塩相当量：1.2g	
22 木	バナナ	きんぴらごぼう キッシュ 豆麩汁 キャベツの塩昆布和え オレンジ ご飯	牛乳100 おはぎ(手作り)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	ごま油 板こんにやく ごま(いり) 薄力粉 有塩バター オリーブ油 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米)	バナナ(生) ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ スイートコーン缶詰 日本かぼちゃ 乾燥わかめ バレンシアオレンジ キャベツ(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー：569kcal タンパク：18.6g 脂質：12.6g	食塩相当量：1.6g	
23 金									
24 土	麦茶 ビスコ	サンドイッチ ポトフ 牛乳100 ゴールドキウイ	ぶどうジュース せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：604kcal タンパク：20.1g 脂質：20.9g	食塩相当量：2.6g	
25 日									
26 月	フルーツジュース せんべい	きのこハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 芋かりんとう	たまねぎ にんじん エリンギ(生) ぶなしめじ(生) えのきたけ(生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ブロッコリー(花序、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：553kcal タンパク：15.1g 脂質：17.6g	食塩相当量：1.8g	
27 火	ゼリー(ぶどう)	ささ身揚げ 土佐和え まいたけ汁 いんげんのごま和え 梨 ご飯	牛乳100 バナナ豆乳蒸しパン(手作り)	若鶏、ささ身(生) 削り節 油揚げ 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(全粒、乾) 普通牛乳 鶏卵、全卵(生)	ブレミックス粉(てんぷら用) 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) ブレミックス粉 オリーブ油	しょうが(根茎、生) にんにく 乾燥わかめ ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 日本なし(生) バナナ(生)	エネルギー：520kcal タンパク：20.8g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.7g	
28 水	バナナ	里芋の煮物 厚焼き卵 栄養麩汁 青菜とえのき和え りんご ご飯	牛乳100 クリームボックス(手作り)	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) 米みそ 普通牛乳 加糖練乳	さといも 板こんにやく オリーブ油 焼きふ 水稲穀粒 食パン 有塩バター ざらめ糖 でん粉(とうもろこしでん粉)	バナナ(生) にんじん ごぼう さやいんげん(若ざや、生) 乾しいたけ(乾) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：556kcal タンパク：17.5g 脂質：17g	食塩相当量：1.5g	
29 木	なかよしヨーグルト	さばの味噌煮 ポテトサラダ 豆腐汁 オレンジ ご飯	牛乳100 ビスコ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：540kcal タンパク：19.4g 脂質：19.1g	食塩相当量：1.3g	
30 金	麦茶 ビスケット	鶏肉のさっぱり煮 ごぼうサラダ 鶏南蛮汁 かぼちゃの甘煮 りんご ご飯	ヤクルト せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 若鶏、ささ身(生) 若鶏、もも(皮なし、生)	ビスケット(ハード) そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ごぼう(根、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ みつしほ(素干し) りんご(皮むき、生) 日本かぼちゃ(果実、生)	エネルギー：512kcal タンパク：16.3g 脂質：5.8g	食塩相当量：1.9g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。