



9月 献立表 幼児食



2022年9月

日付	献立名(幼児食)		献立名(離乳食)		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コーンクリームスープ(卵なし)	②豆乳 ③紅もちもちすこう	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー) ささみのだし煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ささみ、コーン)	鶏もも肉、調整豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、長ねぎ、スイートコーン	はいが精米、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、薄力粉、黒砂糖、ラード	水、清酒、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、味噌、中華だし、紅いも、ワダ	エネルギー 587kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.6g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g
2 金	ごはん 鮭ときのこのバター醤油 ごまみそあんかけ たまねぎとわかめみそ汁	②豆乳 ③黄桃ケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー)	さけ、いんげんまめ、調整豆乳	ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ	はいが精米、有塩バター、しらたき、炒め油、きび砂糖、すりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、料理酒、米みそ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 375kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.3g 炭水化物 58.5g 塩分 1.2g
3 土	ごはん ピザパン 油揚げとえのきの味噌汁 パイナップル	②豆乳 ③ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、ブロッコリー) だし汁	野菜おじや (にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、ブロッコリー)	豚ひき肉、油揚げ、調整豆乳、クリームチーズ	にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、えのきたけ、カットわかめ、パイナップル缶、ブルーベリージャム	はいが精米、きび砂糖、ごま油、ロールパン	水、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.7g 炭水化物 78.2g 塩分 1.9g
4 日	ごはん タコライス 酢の物 もずくスープ	②豆乳 ③お餅のラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、トマト、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	トマトリゾット風 (にんじん、たまねぎ、トマト)	豚もも肉、ピザ用チーズ、しらたき、焼き竹輪、調整豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、トマト、ホールトマト缶、レタス、きゅうり、りょうとうもやし、乾燥わかめ、もずく、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、鰹物酢、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 430kcal たんぱく質 12.4g 脂質 12.4g 炭水化物 64.2g 塩分 1.3g
5 月	あさりときのこのパスタ 小松菜のツナサラダ チキンナゲット バナナ(35g)	②豆乳 ③チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、こまつな、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、こまつな、ささみ)	あさり、ツナ缶、チキンナゲット、調整豆乳、豆乳	しいたけ、まいたけ、えのきたけ、こまつな、にんじん、バナナ	スバグッティ、有塩バター、すりごま、きび砂糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、鰹物酢、チョコチップ	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 75.4g 塩分 1.1g
6 火	ごはん 野菜チャンプルー 納豆みそ 味噌汁(小松菜・油揚げ・にんじん)	②豆乳 ③ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、こまつな、ツナ)	豚かたろース、焼きわり納豆、ツナ缶、油揚げ、調整豆乳、ヨーグルト	キャベツ、青ピーマン、にんじん、しょうが、おろし、こまつな	はいが精米、きび砂糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし	エネルギー 417kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 炭水化物 63.8g 塩分 1.6g
7 水	ごはん 白身魚の南蛮漬け じゃが芋おかか煮 油揚げとえのきの味噌汁 オレンジ(45g)	②豆乳 ③ピザソース	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、さつまいも) 白身魚のだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、こまつな、白身魚)	キングクリップ、かつお節、油揚げ、調整豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、こまつな、パルンシアオレンジ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、じゃがいも、食パン	水、こいくちしょうゆ、鰹物酢、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ピザ用ソース	エネルギー 525kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.6g 炭水化物 85.7g 塩分 2.2g
8 木	ごはん 三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) もやしのごま和え さといも汁	②豆乳 ③スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、だいこん、ほうれんそう、さつまいも) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、だいこん、ほうれんそう、さつまいも)	豚ひき肉、いんげんまめ、ツナ缶、調整豆乳、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、だいこん、ごぼう、万能ねぎ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、いりごま、すりごま、さといも、さつまいも、食塩不使用バター	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 517kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.2g 炭水化物 79.4g 塩分 1.4g
9 金	ごはん 豚丼 お餅とわかめの味噌汁 もも	②豆乳 ③ラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも) だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、さつまいも)	豚もも肉、調整豆乳	しょうが、たまねぎ、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、上白糖、釜焼きふ、食パン、きび砂糖、食塩不使用バター	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ	エネルギー 506kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.6g 炭水化物 85.3g 塩分 1.8g
10 土	ごはん かぼちゃときのこあんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁	②豆乳 ③バナナケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ) 豆腐の柔らか煮 だし汁	かぼちゃリゾット風 (にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ)	鶏ひき肉、かつお節、豚もも肉、木綿豆腐、調整豆乳、豆乳	かぼちゃ、ぶなしめじ、まいたけ、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、だいこん、ごぼう、バナナ	はいが精米、かたくり粉、いりごま、きび砂糖、さといも、ごま油、薄力粉、サラダ油	水、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.8g 炭水化物 92.2g 塩分 1.7g
11 日	沖繩そば 小松菜のツナサラダ オレンジ(45g)	②豆乳 ③アップルパイ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、こまつな、じゃがいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、こまつな、じゃがいも、ツナ)	ツナ缶、調整豆乳	万能ねぎ、こまつな、にんじん、パルンシアオレンジ、りんご	沖繩そば、きび砂糖、すりごま、食塩不使用バター、ぎょうざの皮	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そば用)、豚骨(そば用)、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、鰹物酢	エネルギー 372kcal たんぱく質 13.1g 脂質 6.4g 炭水化物 67.6g 塩分 2.7g
12 月	ごはん すき焼き風煮 ナムル 冬瓜汁	②豆乳 ③揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい、とうがんと) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい、ツナ)	豚かたろース、木綿豆腐、ツナ缶、調整豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、りょうとうもやし、とうがんと、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、しらたき、きび砂糖、炒め油、ごま油、ロールパン、サラダ油	水、こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 487kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.4g 炭水化物 73.4g 塩分 1.6g
13 火	秋の味覚たきこみごはん かぼちゃコロッケ 豆腐のおかか和え たまねぎとわかめみそ汁	②豆乳 ③さつまいものケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、こまつな、さつまいも) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、こまつな、さつまいも、ぶなしめじ)	木綿豆腐、かつお節、調整豆乳、ピザ用チーズ、卵	たけのこ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、なし	うるち米、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、きび砂糖	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、ポテトコロッケ、食塩、米みそ	エネルギー 458kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.4g 炭水化物 79.2g 塩分 2.0g
14 水	ごはん 白身魚のカレームニエル にんじんとしりしり アーサー汁	②豆乳 ③いももち	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも) 白身魚のだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、じゃがいも、白身魚、あおさ)	キングクリップ、ツナ缶、絹ごし豆腐、調整豆乳	にんじん、にら、あおさ、あおのり	はいが精米、薄力粉、食塩不使用バター、きび砂糖、炒め油、じゃがいも、かたくり粉	水、食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 7.7g 炭水化物 54.8g 塩分 1.0g
15 木	ごはん 野菜のそぼろ丼 みそ汁 パイナップル	②豆乳 ③ゴマクッキー	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、じゃがいも) だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、じゃがいも)	豚ひき肉、調整豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、パイナップル缶	はいが精米、きび砂糖、炒め油	水、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.4g 炭水化物 69.0g 塩分 1.0g
16 金	敬老の日 休園								
17 土	ロールパン チリコンカン ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コンソメスープ バナナ(35g)	②豆乳 ③大芋	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも、きゅうり、ブロッコリー) だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン)	大豆水煮缶、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、キャベツ、バナナ	ロールパン、炒め油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、いりごま、きび砂糖	カレー粉、トマトピューレ、トマトケチャップ、食塩、マヨネーズ、水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 512kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.7g 炭水化物 69.1g 塩分 1.8g
18 日	お弁当会	②豆乳 ③野菜マフィン	お弁当会	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー)	調整豆乳、卵、ピザ用チーズ	ブロッコリー	ホットケーキミックス、サラダ油		エネルギー 223kcal たんぱく質 7.8g 脂質 8.5g 炭水化物 30.1g 塩分 0.6g
19 月	ごはん カレー ウィンナー 和風スパサラダ りんご(45g)	②豆乳 ③ごまラスク	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ)	豚もも肉、ウィンナーソーセージ、ツナ缶、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、きゅうり、りんご	はいが精米、じゃがいも、炒め油、スバグッティ、食パン、いりごま、きび砂糖、食塩不使用バター	水、カレー粉、和風レタスシソウ	エネルギー 706kcal たんぱく質 21.8g 脂質 29.9g 炭水化物 96.3g 塩分 2.5g
20 火	秋分の日 休園								
21 水	ごはん ブルコギ丼 油揚げとえのきの味噌汁 もも	②豆乳 ③みそ蒸しパン	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも) チンゲンサイ だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ)	豚もも肉、油揚げ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、はるさめ、ごま油、きび砂糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 418kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.8g 炭水化物 64.2g 塩分 1.5g
22 木	ごはん 麻婆なす はるさめサラダ 野菜のスープ	②豆乳 ③揚げパン(ココア)	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、さつまいも、ツナ)	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、豚ばら肉、調整豆乳	にんじん、なす、しいたけ、にら、長ねぎ、きゅうり、こまつな	はいが精米、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ロールパン、サラダ油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、鰹物酢、食塩、鶏がらだし、ビュアココア	エネルギー 542kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.5g 炭水化物 73.2g 塩分 1.3g
23 金	けんちん風うどん ちくわ徳辺揚げ オレンジ(45g)	②豆乳 ③シーワーカーゼー	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、だいこん、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、だいこん、さつまいも、ささみ)	豚もも肉、豆腐竹輪、調整豆乳	だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、あおのり、パルンシアオレンジ	うどん、薄力粉、サラダ油	かつおだし、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、シーワーカーゼー	エネルギー 324kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.4g 炭水化物 40.2g 塩分 1.0g
24 土	ごはん 豆腐ハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ バナナ(35g)	②豆乳 ③お誕生日ケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、さつまいも) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、さつまいも、コーン缶)	豚もも肉、木綿豆腐、豆乳、ベーコン、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、バナナ	はいが精米、炒め油、かたくり粉、薄力粉、じゃがいも	水、食塩、米みそ、カレー粉、コンソメ	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.7g 炭水化物 76.0g 塩分 1.1g
25 日	ごはん もずく丼 トマトとオクラのサラダ たまねぎとわかめみそ汁	②豆乳 ③マッシュマロサンド	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、ブロッコリー) だし汁	トマトリゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ツナ)	豚ひき肉、ツナ缶、調整豆乳	おきなわもずく、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、トマト、オクラ、カットわかめ	はいが精米、きび砂糖、炒め油、かたくり粉	水、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、鰹物酢、かつお・昆布だし、米みそ、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 448kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.0g 炭水化物 73.8g 塩分 2.0g
26 月	ごはん 鮭のチーズオープン焼き 豆腐チャンプルー アーサー汁	②豆乳 ③ホットケーキ	おかゆ 野菜の柔らか煮(にんじん、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、あおさ)	さけ、粉チーズ、木綿豆腐、豚かたろース、絹ごし豆腐、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、あおさ	はいが精米、パン粉、きび砂糖、ホットケーキミックス	水、食塩、マヨネーズ、パルメザン、かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 440kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.0g 炭水化物 63.5g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・おやつ合計です