平成30年 9月分献立表　　（　3歳以上児(社福)　）

日	曜日	昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン 鶏肉のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ 付 ｿﾃｰ ゆで卵野菜のｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ ｱｻﾘ 卵 鶏ﾓﾓ小間	ｺﾞﾏ 油 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	さつまいも 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	560	22.7
3	月	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	杏仁ﾌﾙｰﾂ ・ビスケットサンド 牛乳	牛乳 ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 杏仁豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ しめじ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	538	22.4
4	火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	ビーフン炒め 麦茶	胡麻油 ・豚肉 ・ﾊﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽ 豚挽肉	ﾋﾞｰﾌﾝ ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	麦茶 にら ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｾﾛﾘｰ 人参 玉葱	503	20.3
5	水	御飯 魚の竜田揚(ｱｼﾞ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 生揚とｴﾝﾄﾞｳの煮物 味噌汁(南瓜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・ﾘﾝｺﾞﾑｰｽ 牛乳	あじ 牛乳	砂糖 生揚 油 澱粉 米	玉葱 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ トマト	533	21.7
6	木	冷し中華 ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 豆腐のｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	・しらすﾁｰｽﾞお焼き 麦茶	ﾁｰｽﾞ ｼﾗｽ 胡麻油 豚挽肉 鶏肉	ｺﾞﾏ ﾊﾞﾀｰ 豆腐 澱粉 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾗｰﾒﾝ	麦茶 青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 絹ｻﾔ ﾄﾏﾄ もやし	441	17.9
7	金	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼 付合せ ツナ和え 芋煮汁 ﾌﾙｰﾂ・梨	ｶﾙﾋﾟｽ寒天 牛乳	牛乳 ｶﾙﾋﾟｽ(濃縮)1L ﾂﾅ 卵 豚挽肉	澱粉 油揚 里芋 砂糖 小麦 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 米	梨 長葱 人参 大根 MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	567	22.3
8	土	ﾊﾟﾝ ﾎﾟｰｸｿﾃｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ 付 粉ふき芋 白菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	焼きうどん 麦茶	糸削 豚小間 ｱｻﾘ ・豚肉	油 ｳﾄﾞﾝ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 油 小麦 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ 白菜 青ﾉﾘ しめじ 玉葱	513	21.4
10	月	御飯 魚のｶﾚｰﾑﾆｴ 付 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄのｸﾞﾘｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 牛乳	アジ 牛乳	ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ 油 小麦 米	青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ﾄﾏﾄ ｲﾝｹﾞﾝ ｶﾚｰの王子様	487	18.6
11	火	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 (ﾀﾗ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 薩摩揚の炒り煮 ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	・ｻﾓｻ 牛乳	牛乳 豚挽肉 ｻﾂﾏ揚 たら	油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ 米	ｶﾚｰの王子様 人参 梨 もやし ﾜｶﾒ ｲﾝｹﾞﾝ 大根 ﾄﾏﾄ 万能葱 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	443	20.5
12	水	ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	ｾﾞﾘｰ(ﾋﾟｰﾁ) 牛乳	牛乳 鶏挽肉 押麦	ｾﾞﾘｰ ﾋﾟｰﾁ ｺﾞﾏ 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	白桃ﾀﾞｲｽ ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根 ﾁｬﾂﾈ ｶﾚｰの王子様 人参 玉葱	646	19.2
13	木	御飯 魚の韓国風照焼 付 ﾚﾀｽ ｶﾞﾝﾓの煮物 味噌汁(白菜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	車麸のﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	卵 牛乳 胡麻油 たら	ｼﾞｬﾑ ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾆﾗｴｯｾﾝｽ 車麸 砂糖 ｶﾞﾝﾓ ｺﾞﾏ 油 小麦 米	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 白菜 ﾎｳﾚﾝ草 人参 ｻﾆｰﾚﾀｽ	538	23.8
14	金	御飯 炒り鶏 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(卵・ﾆﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ	芋ようかん 牛乳	牛乳 卵 ・鶏ﾓﾓ	砂糖 油 里芋 米	さつまいも にら 白菜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 人参 ﾚﾝｺﾝ ごぼう	504	19.4
15	土	パン ポテトグラタン ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	・五平餅 麦茶	鶏肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ	ｺﾞﾏ 米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾟﾝ粉 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾎｳﾚﾝ草	469	14.2
18	火	五穀御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ 冬瓜のｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・お月見団子 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ﾂﾅ 卵 牛乳 豚挽肉	砂糖 ﾃﾝﾏ芋 豆腐 白玉粉 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 五穀 米	ひじき ﾄﾏﾄ MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱	638	22.4
19	水	御飯 魚の味噌漬け焼 付 ﾎﾞｲﾙ野菜(ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ) 大根の甘酢漬け 味噌汁(玉麸・ﾆﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	蒸しﾊﾟﾝ(ｷﾅｺ) 牛乳	牛乳 さわら	油 ｷﾅｺ 白玉麸 砂糖 米	さつまいも ｵﾚﾝｼﾞ にら 人参 大根 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ	515	20.7
20	木	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・長葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	杏仁ﾌﾙｰﾂ 牛乳	牛乳 ・豚肉	杏仁豆腐 里芋 ｺﾞﾏ 油 澱粉 豆腐 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ 長葱 ﾄﾏﾄ ｺﾞﾎﾞｳ 絹ｻﾔ しめじ 玉葱 白菜	552	20.3
21	金	9月の行事食 きのこご飯 魚の蒲焼(ｻﾝﾏ) 付 和風おろしだれ さつま芋の甘辛煮 すまし汁(ﾄﾛﾛｺﾝﾌﾞ・花麸)	・お麸のﾗｽｸ 牛乳	牛乳 さんま	ﾊﾞﾀｰ 麸 麸 砂糖 油 澱粉 油揚 米	梨 みつば 昆布 さつまいも 万能葱 大根 えのき茸 しめじ	600	19.7
22	土	月見うどん 鶏つくね照焼 ｷｭｳﾘとしらすの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	・ﾏｶﾛﾆあべ川 牛乳	牛乳 ｼﾗｽ 鶏挽肉 卵	ｷﾅｺ 砂糖 澱粉 ﾊﾟﾝ粉 豆腐 ｳﾄﾞﾝ	ﾊﾞﾅﾅ ﾐｶﾝ缶2号 玉葱 長葱 小松菜	572	26.2
25	火	御飯 麻婆豆腐 ・里芋ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ) ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ	お誕生会 牛乳	牛乳 ﾁｰｽﾞ 胡麻油 豚挽肉	ｺﾞﾏ 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	小松菜 ﾜｶﾒ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 長葱	583	21.0
26	水	昆布御飯 南瓜の胡麻煮 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾓﾔｼのゴマ味噌和え 野菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	・さつま芋おはぎ 牛乳	牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ 焼ちくわ	こしあん ｻﾂﾏ芋 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ 砂糖 米	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし ﾄﾏﾄ 南瓜 昆布	467	14.7
27	木	ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ 南瓜の胡麻煮 豆腐サラダ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	ﾐﾆﾁｬｰﾊﾝ 麦茶	ﾂﾅ 卵 胡麻油 ・ﾑｷｴﾋﾞ ・豚肉	米 豆腐 ｺﾞﾏ 砂糖 春雨	麦茶 万能葱 ﾊﾞﾅﾅ ﾎｳﾚﾝ草 南瓜 ｷｸﾗｹﾞ 長葱 人参 白菜	530	16.6
28	金	二色丼 大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚・ﾎｳﾚﾝ草) ﾌﾙｰﾂ・梨	ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ 牛乳	牛乳 ｼﾗｽ 卵 鶏挽肉	ﾊﾞﾀｰ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 小麦 油揚 油 砂糖 米	梨 ﾎｳﾚﾝ草 ﾄﾏﾄ 水菜 大根 絹ｻﾔ	550	21.1
29	土	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(2品) お豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	雑炊 麦茶	牛乳 鶏肉 ﾂﾅ	米 ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 長葱 大根 ﾊﾞﾅﾅ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ 玉葱 枝豆 ﾚﾀｽ ｺｰﾝ	548	21.1

栄養価平均　　エネルギー　535kcal　たんぱく質　20.4g

平成30年 9月分献立表　　（　3歳未満児(社福)　）

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン 鶏肉のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ 付 ｿﾃｰ ゆで卵野菜のｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	おせんべい 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ｱｻﾘ 卵 鶏ﾓﾓ小間 牛乳	ｺﾞﾏ 油 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬﾑ 食パン	さつまいも 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	511	19.9
3	月	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	・食べる煮干し 牛乳	杏仁フルーツ・ビスケットサンド 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ 牛[illegible]	ﾋﾞｽｹｯﾄ 杏仁豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ しめじ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	493	20.3
4	火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ビーフン炒め 麦茶	胡麻油 ・豚肉 ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽ 豚挽肉 牛乳	ﾋﾞｰﾌﾝ ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	麦茶 にら ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｾﾛﾘｰ 人参 玉葱	499	20.0
5	水	御飯 魚の竜田揚(ｱｼﾞ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 生揚とｴﾝﾄﾞｳの煮物 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	おせんべい 牛乳	・ﾘﾝｺﾞﾑｰｽ 牛乳	・あじ 牛乳	砂糖 生揚 油 澱粉 米	玉葱 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ ﾄﾏﾄ	490	19.1
6	木	冷し中華 ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 豆腐のｽｰﾌﾟ フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	・しらすﾁｰｽﾞお焼き 麦茶	ﾁｰｽﾞ ｼﾗｽ 胡麻油 豚挽肉 鶏肉 牛乳	ｺﾞﾏ ﾊﾞﾀｰ 豆腐 澱粉 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾗｰﾒﾝ	麦茶 青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 絹ｻﾔ ﾄﾏﾄ もやし	438	18.5
7	金	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼 付合せ ツナ和え 芋煮汁 フルーツ・梨	・のりわかめせんべい 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽ寒天 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽ(濃縮)1L ﾂﾅ 卵 豚挽肉 牛乳	澱粉 油揚 里芋 砂糖 小麦 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 米 のりわかめｾﾝﾍﾞｲ	梨 長葱 人参 大根 MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	478	18.0
8	土	パン ﾎﾞｰｸｿﾃｰ･ﾄﾏﾄｿｰｽ 付 粉ふき芋 白菜スープ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削 豚小間 ｱｻﾘ ・豚肉 牛乳	油 ｳﾄﾞﾝ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 油 小麦 ｼﾞｬﾑ 食パン 卵ﾎﾞｰﾛ	麦茶 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ 白菜 青ﾉﾘ しめじ 玉葱	474	19.1
10	月	御飯 魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄのｸﾞﾘｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱) フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	・ふがし 牛乳	ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 牛乳	・あじ 牛乳	ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ 油 小麦 米	青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ﾄﾏﾄ ｲﾝｹﾞﾝ ｶﾚｰの王子様	444	16.3
11	火	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 (ﾀﾗ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 薩摩揚の炒り煮 ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	ふかし芋 牛乳	・ｻﾓｻ 牛乳	豚挽肉 ｻﾂﾏ揚 たら 牛乳	油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ 米	ｶﾚｰの王子様 人参 梨 もやし ﾜｶﾒ ｲﾝｹﾞﾝ 大根 ﾄﾏﾄ 万能葱 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 さつまいも	427	18.2
12	水	ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂのスープ フルーツ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｾﾞﾘｰ(ﾋﾟｰﾁ) 牛乳	鶏挽肉 押麦 牛乳	ｾﾞﾘｰ ﾋﾟｰﾁ ｺﾞﾏ 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	白桃ﾀﾞｲｽ ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根 ﾁｬﾂﾈ ｶﾚｰの王子様 人参 玉葱	538	16.7
13	木	御飯 魚の韓国風照焼 付 ﾚﾀｽ ｶﾞﾝﾓの煮物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	・人参せんべい 牛乳	車麸のﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	卵 胡麻油 たら 牛乳	ｼﾞｬﾑ ﾊﾞﾀｰ ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ 車麸 砂糖 ｶﾞﾝﾓ ｺﾞﾏ 油 小麦 米 にんじんｾﾝﾍﾞｲ	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 白菜 ﾎｳﾚﾝ草 人参 ｻﾆｰﾚﾀｽ	491	20.7
14	金	御飯 炒り鶏 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(卵・ﾆﾗ) フルーツ・ﾘﾝｺﾞ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	芋ようかん 牛乳	卵 ・鶏ﾓﾓ 牛乳	砂糖 油 里芋 米	さつまいも にら 白菜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 人参 ﾚﾝｺﾝ ごぼう	471	17.8
15	土	パン ポテトグラタン ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	・五平餅 麦茶	鶏肉 ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	ｺﾞﾏ 米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾟﾝ粉 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｼﾞｬﾑ 食パン 卵	麦茶 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾎｳﾚﾝ草	451	14.1
18	火	五穀御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾋﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ 冬瓜のスープ フルーツ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・食べる煮干し 牛乳	・お月見団子 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ﾂﾅ 卵 豚挽肉 牛乳	砂糖 ｻﾂﾏ芋 豆腐 白玉粉 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 五穀米	ひじき ﾄﾏﾄ MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱	550	20.5
19	水	御飯 魚の味噌漬け焼 付 ﾎﾞｲﾙ野菜(ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ) 大根の甘酢漬け 味噌汁(玉麸・ﾆﾗ) フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ(ｷﾅｺ) 牛乳	さわら 牛乳	油 ｷﾅｺ 白玉麸 砂糖 米	さつまいも ｵﾚﾝｼﾞ にら 人参 大根 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ	484	18.4
20	木	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・長葱) フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	ﾎﾞﾃﾏﾖﾄｰｽﾄ 麦茶	ﾁｰｽﾞ ・豚肉 牛乳	食パン 里芋 ｺﾞﾏ 油 澱粉 豆腐 米	麦茶 ｺｰﾝ ﾋﾟｰﾏﾝ ﾊﾞﾅﾅ 長葱 ﾄﾏﾄ ｺﾞﾎﾞｳ 絹ｻﾔ しめじ 玉葱 白菜	483	17.1
21	金	9月の行事食 きのこご飯 魚の蒲焼 付 和風おろしだれ さつま芋の甘辛煮 すまし汁 フルーツ梨	・かぼちゃせんべい 牛乳	・お麸のﾗｽｸ 牛乳	さんま 牛乳	ﾊﾞﾀｰ 麸 麸 砂糖 油 澱粉 油揚 米 かぼちゃｾﾝﾍﾞｲ	梨 みつば 昆布 さつまいも 万能葱 大根 えのき茸 しめじ	531	17.0
22	土	月見うどん 鶏つくね照焼 ｷｭｳﾘとしらすの酢の物 フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	・ﾏｶﾛにあべ川 牛乳	ｼﾗｽ 鶏挽肉 卵 牛乳	ｷﾅｺ 砂糖 澱粉 ﾊﾟﾝ粉 豆腐 ｳﾄﾞﾝ 卵ﾎﾞｰﾛ	ﾊﾞﾅﾅ ﾐｶﾝ缶2号 玉葱 長葱 小松菜	511	23.5
25	火	御飯 麻婆豆腐 ・里芋ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ) フルーツ・ﾘﾝｺﾞ	・ふがし 牛乳	お誕生会 牛乳	ﾁｰｽﾞ 胡麻油 豚挽肉 牛乳	ｺﾞﾏ 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	小松菜 ﾜｶﾒ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 長葱	529	18.4
26	水	昆布御飯 鶏の唐揚 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾓﾔｼのゴマ味噌和え 野菜ｽｰﾌﾟ フルーツ・ｵﾚﾝｼﾞ	おせんべい 牛乳	・さつま芋おはぎ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ 焼ちくわ ・鶏ﾓﾓ 牛乳	こしあん ｻﾂﾏ芋 砂糖 ｺﾞﾏ 油 澱粉 米	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし ﾄﾏﾄ 昆布	521	21.5
27	木	ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ 南瓜の胡麻煮 豆腐サラダ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ﾐﾆﾁｬｰﾊﾝ 麦茶	ﾂﾅ 卵 胡麻油 ・ﾑｷｴﾋﾞ ・豚肉 牛乳	米 豆腐 ｺﾞﾏ 砂糖 春雨	麦茶 万能葱 ﾊﾞﾅﾅ ﾎｳﾚﾝ草 南瓜 ｷｸﾗｹﾞ 長葱 人参 白菜	539	17.0
28	金	二色丼 大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚・ﾎｳﾚﾝ草) フルーツ・梨	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ 牛乳	ｼﾗｽ 卵 鶏挽肉 牛乳	ﾊﾞﾀｰ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 小麦 油揚 油 砂糖 米	梨 ﾎｳﾚﾝ草 ﾄﾏﾄ 水菜 大根 絹ｻﾔ	494	19.0
29	土	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(2品) お豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	おせんべい 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ﾂﾅ 牛乳	米 ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬﾑ 食パン	麦茶 長葱 大根 ﾊﾞﾅﾅ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ 玉葱 枝豆 ﾚﾀｽ ｺｰﾝ	477	18.8

栄養価平均　　エネルギー　492kcal　たんぱく質　18.7g

平成30年 9月分献立表　　（　離乳完了(社福)　）

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン 鶏肉のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ 付 ｿﾃｰ ゆで卵野菜のｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	おせんべい 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ｱｻﾘ 卵 鶏ﾓﾓ小間 牛乳	ｺﾞﾏ 油 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬﾑ 食パン	さつまいも 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	501	19.1
3	月	ｷｬﾛｯﾄﾋﾞﾗﾌ 鶏のﾊﾟｰﾍﾟｷｭｰﾘﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	・食べる煮干し 牛乳	杏仁フルーツ・ビスケットサンド 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ 牛乳	ﾋﾞｽｹｯﾄ 杏仁豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ しめじ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	451	18.6
4	火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・オレンジ	ビスケット 牛乳	ビーフン炒め 麦茶	胡麻油 ・豚肉 ・ﾊﾞﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽ 豚挽肉 牛乳	ﾋﾞｰﾌﾝ ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	麦茶 にら ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｾﾛﾘｰ 人参 玉葱	499	20.0
5	水	御飯 魚の竜田揚(ｱｼﾞ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 生揚とｴﾝﾄﾞｳの煮物 味噌汁(南瓜・玉葱) フルーツ・ﾊﾟｲｱｯﾌﾟﾙ	おせんべい 牛乳	・ﾘﾝｺﾞﾑｰｽ 牛乳	・あじ 牛乳	砂糖 生揚 油 澱粉 米	玉葱 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ ﾄﾏﾄ	485	18.2
6	木	冷じ中華 ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 豆腐のｽｰﾌﾟ フルーツ・オレンジ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	・しらすﾁｰｽﾞお焼き 麦茶	ﾁｰｽﾞ ｼﾗｽ 胡麻油 豚挽肉 鶏肉 牛乳	ｺﾞﾏ ﾊﾞﾀｰ 豆腐 澱粉 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾗｰﾒﾝ	麦茶 青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 絹ｻﾔ ﾄﾏﾄ もやし	403	17.4
7	金	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼 付合せ ツナ和え 辛煮汁 フルーツ・梨	・のりわかめせんべい 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽ寒天 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽ(濃縮)1L ﾂﾅ 卵 豚挽肉 牛乳	澱粉 油揚 里芋 砂糖 小麦 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 米 のりわかめｾﾝﾍﾞｲ	梨 長葱 人参 大根 MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	465	17.1
8	土	パン ﾎﾟｰｸｿﾃｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ 付 粉ふき芋 白菜スープ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削 豚小間 ｱｻﾘ ・豚肉 牛乳	油 ｳﾄﾞﾝ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 油 小麦 ｼﾞｬﾑ 食パン 卵ﾎﾞｰﾛ	麦茶 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ 白菜 青ﾉﾘ しめじ 玉葱	474	19.1
10	月	御飯 魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄのｸﾞﾘｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱) フルーツ・オレンジ	・ふがし 牛乳	ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 牛乳	・あじ 牛乳	ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ 油 小麦 米	青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ﾄﾏﾄ ｲﾝｹﾞﾝ ｶﾚｰの王子様	444	16.3
11	火	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 (ﾀﾗ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 薩摩揚の炒り煮 ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	ふかし芋 牛乳	・ｻﾓｻ 牛乳	豚挽肉 ｻﾂﾏ揚 たら 牛乳	油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ 米	ｶﾚｰの王子様 人参 梨 もやし ﾜｶﾒ ｲﾝｹﾞﾝ 大根 ﾄﾏﾄ 万能葱 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 さつまいも	427	18.2
12	水	ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂのスープ フルーツ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｾﾞﾘｰ(ﾋﾟｰﾁ) 牛乳	鶏挽肉 押麦 牛乳	ｾﾞﾘｰ ﾋﾟｰﾁ ｺﾞﾏ 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	白桃ﾀﾞｲｽ ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根 ﾁｬﾂﾈ ｶﾚｰの王子様 人参 玉葱	538	16.7
13	木	御飯 魚の韓国風照焼 付 ﾚﾀｽ ｶﾞﾝﾓの煮物 味噌汁(白菜・玉葱) フルーツ・オレンジ	・人参せんべい 牛乳	車麸のﾌﾚﾝﾁﾄｰｽﾄ 牛乳	卵 胡麻油 たら 牛乳	ｼﾞｬﾑ ﾊﾞﾀｰ ﾊﾞﾆﾗｴｯｾﾝｽ 車麸 砂糖 ｶﾞﾝﾓ ｺﾞﾏ 油 小麦 米 にんじんｾﾝﾍﾞｲ	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 白菜 ﾎｳﾚﾝ草 人参 ｻﾆｰﾚﾀｽ	491	20.7
14	金	御飯 炒り鶏 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(卵・ﾆﾗ) フルーツ・ﾘﾝｺﾞ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	芋ようかん 牛乳	卵 ・鶏ﾓﾓ 牛乳	砂糖 油 里芋 米	さつまいも にら 白菜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 人参 ﾚﾝｺﾝ ごぼう	471	17.8
15	土	パン ポテトグラタン ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ フルーツ・梨	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	・五平餅 麦茶	鶏肉 ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	ｺﾞﾏ 米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾟﾝ粉 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｼﾞｬﾑ 食パン 卵	麦茶 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾎｳﾚﾝ草	451	14.1
18	火	五穀御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ 冬瓜のスープ フルーツ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・食べる煮干し 牛乳	・お月見団子 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ﾂﾅ 卵 豚挽肉 牛乳	砂糖 ｻﾂﾏ芋 豆腐 白玉粉 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 五穀米	ひじき ﾄﾏﾄ MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱	550	20.5
19	水	御飯 魚の味噌漬け焼 付 ﾎﾞｲﾙ野菜(ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ) 大根の甘酢漬け 味噌汁(玉麸・ﾆﾗ) フルーツ・オレンジ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ(ｷﾅｺ) 牛乳	さわら 牛乳	油 ｷﾅｺ 白玉麸 砂糖 米	さつまいも ｵﾚﾝｼﾞ にら 人参 大根 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ	457	17.2
20	木	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・長葱) フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	杏仁フルーツ 牛乳	・豚肉 牛乳	杏仁豆腐 里芋 ｺﾞﾏ 油 澱粉 豆腐 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ 長葱 ﾄﾏﾄ ｺﾞﾎﾞｳ 絹ｻﾔ しめじ 玉葱 白菜	512	18.5
21	金	9月の行事食 きのこご飯 魚の蒲焼 付 和風おろしだれ さつま芋の甘辛煮 すまし汁フルーツ・梨	・かぼちゃせんべい 牛乳	・お麸のﾗｽｸ 牛乳	さんま 牛乳	ﾊﾞﾀｰ 麸 麸 砂糖 油 澱粉 油揚 米 かぼちゃｾﾝﾍﾞｲ	梨 みつば 昆布 さつまいも 万能葱 大根 えのき茸 しめじ	531	17.0
22	土	月見うどん 鶏つくね照焼 ｷｭｳﾘとしらすの酢の物 フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	卵ﾎﾞｰﾛ 牛乳	・ﾏｶﾛﾆあべ川 牛乳	ｼﾗｽ 鶏挽肉 卵 牛乳	ｷﾅｺ 砂糖 澱粉 ﾊﾟﾝ粉 豆腐 ｳﾄﾞﾝ 卵ﾎﾞｰﾛ	ﾊﾞﾅﾅ ミカン缶2号 玉葱 長葱 小松菜	511	23.5
25	火	御飯 麻婆豆腐 ・里芋ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ (ﾜｶﾒ) フルーツ・ﾘﾝｺﾞ	・ふがし 牛乳	お誕生会 牛乳	ﾁｰｽﾞ 胡麻油 豚挽肉 牛乳	ｺﾞﾏ 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	小松菜 ﾜｶﾒ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 長葱	529	18.4
26	水	昆布御飯 鶏の唐揚 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾓﾔｼのゴマ味噌和え 野菜ｽｰﾌﾟ フルーツ・オレンジ	おせんべい 牛乳	・さつま芋おはぎ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ 焼ちくわ ・鶏ﾓﾓ 牛乳	こしあん ｻﾂﾏ芋 砂糖 ｺﾞﾏ 油 澱粉 米	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし ﾄﾏﾄ 昆布	521	21.5
27	木	ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ 南瓜の胡麻煮 豆腐サラダ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ﾐﾆﾁｬｰﾊﾝ 麦茶	ﾂﾅ 卵 胡麻油 ・ﾑｷｴﾋﾞ ・豚肉 牛乳	米 豆腐 ｺﾞﾏ 砂糖 春雨	麦茶 万能葱 ﾊﾞﾅﾅ ﾎｳﾚﾝ草 南瓜 ｷｸﾗｹﾞ 長葱 人参 白菜	535	16.6
28	金	二色丼 大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚・ﾎｳﾚﾝ草) フルーツ・梨	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ 牛乳	ｼﾗｽ 卵 鶏挽肉 牛乳	ﾊﾞﾀｰ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 小麦 油揚 油 砂糖 米	梨 ﾎｳﾚﾝ草 ﾄﾏﾄ 水菜 大根 絹ｻﾔ	494	19.0
29	土	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(2品) お豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ フルーツ・ﾊﾞﾅﾅ	おせんべい 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ﾂﾅ 牛乳	米 ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬﾑ 食パン	麦茶 長葱 大根 ﾊﾞﾅﾅ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ 玉葱 枝豆 ﾚﾀｽ ｺｰﾝ	477	18.8

栄養価平均　　エネルギー　488kcal　たんぱく質　18.4g

平成30年 9月分献立表　　（　　離乳G(社福)　　）

日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン 鶏肉のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ 付 ｿﾃｰ ゆで卵野菜のｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚のピカタ(ﾒﾙﾙｰｻ) 南瓜のﾏｯｼｭ 味噌汁(小松菜)	卵黄 ﾒﾙﾙｰｻ ﾍﾞｰｺﾝ ｱｻﾘ 卵 鶏ﾓﾓ小間	ﾊﾞﾀｰ 小麦 米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	小松菜 ｵﾚﾝｼﾞ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	463	20.5
3	月	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 豆腐ｽﾃｰｷ ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し 味噌汁(里芋)	ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ	里芋 澱粉 麸 砂糖 豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ しめじ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	479	16.2
4	火	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ	砂糖 冷麦 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	さつまいも 万能葱 玉葱 ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	470	15.7
5	水	御飯 魚の竜田揚(ｱｼﾞ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 生揚とｴﾝﾄﾞｳの煮物 味噌汁(玉麸・ﾆﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 ・じゃが芋のｼﾗｽ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	ｼﾗｽ ・あじ	麸 じゃがいも 白玉麸 砂糖 生揚 油 澱粉 米	大根 小松菜 人参 玉葱 ﾊﾞﾅﾅ にら ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ トマト	445	16.6
6	木	冷し中華 ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 豆腐のｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し ｽｰﾌﾟ(豆腐)	ﾒﾙﾙｰｻ 胡麻油 豚挽肉 鶏肉	ｺﾞﾏ 豆腐 砂糖 里芋 米 豆腐 澱粉 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾗｰﾒﾝ	万能葱 人参 ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 絹ｻﾔ ﾄﾏﾄ もやし	461	22.4
7	金	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼 付合せ ツナ和え 芋煮汁 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	煮込みうどん ・ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し 南瓜のﾏｯｼｭ	ﾂﾅ 卵 豚挽肉	ﾊﾞﾀｰ 車麸 ｳﾄﾞﾝ 澱粉 油 揚 里芋 砂糖 小麦 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 米	ｶﾘﾌﾗﾜｰ 万能葱 ﾊﾞﾅﾅ 長葱 人参 大根 MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	457	14.5
8	土	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(ﾊﾑ・ﾁｰｽﾞ) お豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	ｼﾗｽ 牛乳 鶏肉 ﾊﾑ	麸 澱粉 砂糖 里芋 米 ﾊﾞﾀｰ	玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾊﾞﾅﾅ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ 玉葱 枝豆	472	17.7
10	月	御飯 魚のｶﾚｰﾑﾆｴﾙ 付 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄのｸﾞﾘｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 空也蒸し ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し 野菜ｽｰﾌﾟ	卵黄 ・あじ	澱粉 豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ 油 小麦 米	ｾﾛﾘｰ 人参 万能葱 ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ﾄﾏﾄ ｲﾝｹﾞﾝ カレーの王子様	480	17.3
11	火	御飯 魚の味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ焼 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 蓬麻揚の炒り煮 ワカメスープ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	雑炊（しらす） ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し ｽｰﾌﾟ(豆腐)	ｼﾗｽ ｻﾜﾏ揚	ｺﾞﾏ 豆腐 澱粉 麸 ｺﾞﾏ 米	ｷｬﾍﾞﾂ 万能葱 人参 ﾊﾞﾅﾅ もやし ﾜｶﾒ ｲﾝｹﾞﾝ 大根 ﾄﾏﾄ 青ﾉﾘ 玉葱	393	14.7
12	水	ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 白菜ｽｰﾌﾟ	卵黄 豚肉 押麦	澱粉 ｺﾞﾏ 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	白菜 小松菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 玉葱 ﾊﾞﾅﾅ ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根 ﾁｬﾂﾈ カレーの王子様 人参 玉葱	500	15.8
13	木	御飯 魚の韓国風照焼 付 ﾚﾀｽ ｶﾞﾝﾓの煮物 味噌汁(白菜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 胡麻油 たら	澱粉 ｳﾄﾞﾝ 砂糖 ｶﾞﾝﾓ ｺﾞﾏ 油 小麦 米	南瓜 ﾄﾏﾄ 万能葱 ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 白菜 ﾎｳﾚﾝ草 人参 ｻﾆｰﾚﾀｽ	484	16.8
14	金	御飯 炒り鶏 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(卵・ﾆﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら 卵 ・鶏ﾓﾓ	じゃがいも 澱粉 砂糖 油 里芋 米	玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ﾊﾞﾅﾅ にら 白菜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 人参 ﾚﾝｺﾝ ごぼう	416	17.8
15	土	パン ポテトグラタン ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚のピカタ(ﾒﾙﾙｰｻ) 南瓜のﾏｯｼｭ 味噌汁(小松菜)	卵黄 ﾒﾙﾙｰｻ 鶏肉 ﾁｰｽﾞ 牛乳 ﾍﾞｰｺﾝ	米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾟﾝ粉 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	小松菜 ｵﾚﾝｼﾞ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾎｳﾚﾝ草	425	17.4
18	火	五穀御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ 冬瓜のスープ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	にゅうめん さつま芋の煮物 人参のおかか煮	糸削 卵黄 ﾍﾞｰｺﾝ ﾂﾅ 卵 牛乳 豚挽肉	砂糖 冷麦 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 五穀 米	人参 さつまいも 万能葱 玉葱 ﾊﾞﾅﾅ ひじき MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱	468	14.7
19	水	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 魚のｺｰﾝｸﾘｰﾑ煮 小松菜のお浸し 味噌汁(大根)	たら ・ﾊﾞﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽ 豚挽肉	澱粉 麸 じゃがいも 米 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	大根 小松菜 ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｾﾛﾘｰ 人参 玉葱	511	21.7
20	木	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・長葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 魚の味噌煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのお浸し ｽｰﾌﾟ(豆腐)	ﾒﾙﾙｰｻ ・豚肉	豆腐 砂糖 里芋 ｺﾞﾏ 油 澱粉 豆腐 米	万能葱 人参 ﾊﾞﾅﾅ 長葱 ﾄﾏﾄ ｺﾞﾎｳ 絹ｻﾔ しめじ 玉葱 白菜	464	18.3
21	金	9月の行事食 きのこご飯 魚の蒲焼 付 和風おろしだれ さつま芋の甘辛煮 すまし汁ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	煮込みうどん ・ｶﾘﾌﾗﾜｰの煮浸し 南瓜のﾏｯｼｭ	さんま	ﾊﾞﾀｰ 車麸 ｳﾄﾞﾝ 麸 砂糖 油 澱粉 油揚 米	ｶﾘﾌﾗﾜｰ 人参 ﾊﾞﾅﾅ みつば 昆布 さつまいも 万能葱 大根 えのき茸 しめじ	469	13.3
22	土	月見うどん 鶏つくね照焼 ｷｭｳﾘとしらすの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 里芋の含め煮 青梗菜のお浸し 味噌汁(玉葱)	ｼﾗｽ 鶏挽肉 卵	麸 里芋 米 砂糖 澱粉 ﾊﾟﾝ粉 豆腐 ｳﾄﾞﾝ	玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 人参 ﾊﾞﾅﾅ ﾐｶﾝ缶 2号 玉葱 長葱 小松菜	424	17.3
25	火	御飯 麻婆豆腐 ・里芋ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	雑炊（しらす） ｷｬﾍﾞﾂの煮浸し すまし汁(ﾄﾛﾛｺﾝﾌﾞ)	ｼﾗｽ ﾁｰｽﾞ 胡麻油 豚挽肉	麸 ｺﾞﾏ 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	ﾁﾝｹﾞﾝ菜 昆布 ｷｬﾍﾞﾂ 万能葱 人参 ﾊﾞﾅﾅ 小松菜 ﾜｶﾒ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 長葱	416	13.6
26	水	昆布御飯 鶏の唐揚 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ ｷﾔｼのゴマ味噌和え 野菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 炒り卵 小松菜の煮浸し 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋)	卵黄 ﾍﾞｰｺﾝ 焼ちくわ ・鶏ﾓﾓ	じゃがいも 砂糖 ｺﾞﾏ 油 澱粉 米	小松菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 玉葱 ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし ﾄﾏﾄ 昆布	504	18.0
27	木	ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ 南瓜の胡麻煮 豆腐サラダ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 小田巻き蒸し トマト 味噌汁(南瓜)	卵黄 ﾂﾅ 卵 胡麻油 ・ﾑｷｴﾋﾞ ・豚肉	澱粉 ｳﾄﾞﾝ 米 豆腐 ｺﾞﾏ 砂糖 春雨	南瓜 ﾄﾏﾄ 万能葱 ﾊﾞﾅﾅ ﾎｳﾚﾝ草 南瓜 ｷｸﾗｹﾞ 長葱 人参 白菜	576	17.4
28	金	二色丼 大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚・ﾎｳﾚﾝ草) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	御飯 煮魚 じゃが芋金平 味噌汁(玉葱)	たら ｼﾗｽ 卵 鶏挽肉	じゃがいも 澱粉 油揚 油 砂糖 米	玉葱 ﾁﾝｹﾞﾝ菜 ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 ﾄﾏﾄ 水菜 大根 絹ｻﾔ	428	19.2
29	土	パン ﾎﾟｰｸﾘﾃｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ 付 粉ふき芋 白菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	御飯 魚のピカタ(ﾒﾙﾙｰｻ) 南瓜のﾏｯｼｭ 味噌汁(小松菜)	卵黄 ﾒﾙﾙｰｻ ｱｻﾘ ・豚肉	米 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 油 小麦 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	小松菜 ﾊﾞﾅﾅ 白菜 青ﾉﾘ しめじ 玉葱	451	19.3

栄養価平均　　エネルギー　463kcal　たんぱく質　17.2g

平成30年 9月分献立表

（ 未満・卵厳格禁(社福) ）

日	曜日	昼食	午前おやつ	午後おやつ	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	土	パン 鶏肉のﾊｰﾌﾞｸﾞﾘﾙ 付 ｿﾃｰ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	おせんべい 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ｱｻﾘ ﾂﾅ 鶏ﾓﾓ小間 牛乳	ｺﾞﾏ 油 砂糖 油 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	さつまいも 梨 ｺｰﾝ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	524	20.1
3	月	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ 鶏のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰﾘﾃｰ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ ジャーマンスープ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	・食べる煮干し 牛乳	杏仁ﾌﾙｰﾂ ・ビスケットサンド 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ ・鶏ﾑﾈ 牛乳	ﾋﾞｽｹｯﾄ 杏仁豆腐 ｼﾞｬｶﾞ芋 油 小麦 ﾊﾞﾀｰ 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ ｺｰﾝ ﾚﾀｽ しめじ ﾊﾟｲﾝｼﾞｭｰｽ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 人参	466	20.3
4	火	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰﾐｰﾄｿｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ビーフン炒め 麦茶	胡麻油 ・豚肉 ・ﾊﾟﾙﾒｻﾞﾝﾁｰｽ 豚挽肉 牛乳	ﾋﾞｰﾌﾝ ﾊﾞﾀｰ 砂糖 小麦 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	麦茶 にら ｷｬﾍﾞﾂ ｵﾚﾝｼﾞ ｺｰﾝ 玉葱 ﾌﾞﾛｯｺﾘ ｾﾛﾘｰ 人参 玉葱	499	20.0
5	水	御飯 魚の竜田揚(ｱｼﾞ) 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 生揚とｴﾝﾄﾞｳの煮物 味噌汁(南瓜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	おせんべい 牛乳	・ﾘﾝｺﾞﾑｰｽ 牛乳	・あじ 牛乳	砂糖 生揚 油 澱粉 米	玉葱 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ ﾄﾏﾄ	490	19.1
6	木	冷し中華 ｼﾞｬｶﾞ芋のそぼろ煮 豆腐のｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	・しらすﾁｰｽﾞお焼き 麦茶	ﾁｰｽﾞ ｼﾗｽ 胡麻油 豚挽肉 鶏肉 牛乳	ｺﾞﾏ ﾊﾞﾀｰ 豆腐 澱粉 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾗｰﾒﾝ	麦茶 青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ ﾎｳﾚﾝ草 絹ｻﾔ ﾄﾏﾄ もやし	434	18.5
7	金	御飯 ﾋﾟｰﾏﾝの肉詰め焼 付合せ ツナ和え 芋煮汁 ﾌﾙｰﾂ・梨	・のりわかめせんべい 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽ寒天 牛乳	ｶﾙﾋﾟｽｳｫｰﾀｰ 豚挽肉 牛乳	澱粉 油揚 里芋 砂糖 小麦 ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 米 のりわかめｾﾝﾍﾞｲ	梨 長葱 人参 大根 MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱 ﾋﾟｰﾏﾝ	458	17.7
8	土	パン ﾎﾟｰｸｿﾃｰ・ﾄﾏﾄｿｰｽ 付 粉ふき芋 白菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	丸ボーロ 牛乳	焼きうどん 麦茶	糸削 豚小間 ｱｻﾘ ・豚肉 牛乳	油 ｳﾄﾞﾝ ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ｼﾞｬｶﾞ芋 ﾊﾞﾀｰ 砂糖 油 小麦 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾊﾞﾅﾅ 白菜 青ﾉﾘ しめじ 玉葱	501	20.2
10	月	御飯 魚のｶﾙｰﾑﾆｴﾙ 付 ｲﾝｹﾞﾝｿﾃｰ ﾄﾏﾄのｸﾞﾘｰﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 味噌汁(ｼﾞｬｶﾞ芋・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	・ふがし 牛乳	ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 牛乳	・あじ 牛乳	ｼﾞｬｶﾞ芋 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾞﾀｰ 油 小麦 米	青ﾉﾘ ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 ﾄﾏﾄ ｲﾝｹﾞﾝ ｶﾚｰの王子様	444	16.3
11	火	御飯 魚の味噌焼 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ 大根と油揚の煮物 ﾜｶﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	ふかし芋 牛乳	・ｻﾓｻ 牛乳	豚挽肉 さば 牛乳	油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｺﾞﾏ 油揚 砂糖 米	カレーの王子様 人参 玉葱 梨 もやし ﾜｶﾒ ｲﾝｹﾞﾝ 大根 ﾄﾏﾄ さつまいも	492	18.5
12	水	ｶﾚｰﾗｲｽ 切干大根のｻﾗﾀﾞ ｷｬﾍﾞﾂのｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｾﾞﾘｰ(ﾋﾟｰﾁ) 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 押麦 牛乳	ｾﾞﾘｰ ﾋﾟｰﾁ ｺﾞﾏ 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 米	白桃ﾀﾞｲｽ ｷｬﾍﾞﾂ 切干大根 ﾁｬﾝｽ ｶﾚｰの王子様 人参 玉葱	521	17.2
13	木	御飯 魚の韓国風照焼 付 ﾚﾀｽ ｶﾞﾝﾓの煮物 味噌汁(白菜・玉葱) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	・人参せんべい 牛乳	・ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ 牛乳	胡麻油 たら 牛乳	ﾊﾞﾀｰ 食ﾊﾟﾝ 砂糖 ｶﾞﾝﾓ ｺﾞﾏ 油 小麦 米 にんじん ｾﾝﾍﾞｲ	ｵﾚﾝｼﾞ 玉葱 白菜 ﾎｳﾚﾝ草 人参 ｻﾆｰﾚﾀｽ	462	19.5
14	金	御飯 炒り鶏 ゆかり和え(白菜) 味噌汁(油揚・絹ｻﾔ) ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	芋ようかん 牛乳	・鶏ﾓﾓ 牛乳	油揚 砂糖 油 里芋 米	さつまいも 絹ｻﾔ 白菜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 人参 ﾚﾝｺﾝ ごぼう	473	17.5
15	土	パン ポテトグラタン ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・梨	丸ボーロ 牛乳	・五平餅 麦茶	鶏肉 ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	ｺﾞﾏ 米 砂糖 ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ ﾊﾟﾝ粉 小麦 ﾊﾞﾀｰ 油 ｼﾞｬｶﾞ芋 ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 梨 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱 ﾎｳﾚﾝ草	478	15.2
18	火	五穀御飯 ﾐｰﾄﾛｰﾌ ﾋｼﾞｷ和風ｻﾗﾀﾞ 冬瓜のｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・食べる煮干し 牛乳	・お月見団子 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ﾂﾅ 豚挽肉 牛乳	砂糖 ｻﾂﾏ芋 豆腐 白玉粉 ﾊﾞﾀｰ ﾊﾟﾝ粉 油 豆腐 五穀米	ひじき ﾄﾏﾄ MIXﾍﾞｼﾞ 玉葱	534	20.2
19	水	御飯 魚の味噌漬け焼 付 ﾎﾞｲﾙ野菜(ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ) 大根の甘酢漬け 味噌汁(玉麩・ﾆﾗ) ﾌﾙｰﾂ・ｵﾚﾝｼﾞ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	蒸しﾊﾟﾝ(ｷﾅｺ) 牛乳	さわら 牛乳	油 ｷﾅｺ 白玉麩 砂糖 米	さつまいも ｵﾚﾝｼﾞ にら 人参 大根 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ	484	18.4
20	木	御飯 豆腐と野菜の旨煮 ごぼうサラダ 味噌汁(里芋・長葱) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	・ｸﾗｯｶｰ 牛乳	杏仁ﾌﾙｰﾂ 牛乳	・豚肉 牛乳	杏仁豆腐 里芋 ｺﾞﾏ 油 澱粉 豆腐 米	桃缶 ﾐｶﾝ缶2号 ﾊﾞﾅﾅ 長葱 ﾄﾏﾄ ｺﾞﾎﾞｳ 絹ｻﾔ しめじ 玉葱 白菜	494	18.4
21	金	9月の行事食 きのこご飯 魚の蒲焼付 和風おろしだれ さつま芋の甘辛煮 すまし汁 ﾌﾙｰﾂ・梨	・かぼちゃせんべい 牛乳	・お麩のﾗｽｸ 牛乳	さんま 牛乳	ﾊﾞﾀｰ 麩 麩 砂糖 油 澱粉 油揚 米 かぼちゃｾﾝﾍﾞｲ	梨 みつば 昆布 さつまいも 万能葱 大根 えのき茸 しめじ	531	17.0
22	土	わかめうどん 鶏つくね照焼 ｷｭｳﾘとしらすの酢の物 ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	丸ボーロ 牛乳	・ﾏｶﾛﾆあべ川 牛乳	ｼﾗｽ 鶏挽肉 牛乳	ｷﾅｺ 砂糖 澱粉 ﾊﾟﾝ粉 豆腐 麩 ｳﾄﾞﾝ	ﾊﾞﾅﾅ ﾐｶﾝ缶2号 玉葱 長葱 ﾜｶﾒ	465	19.3
25	火	御飯 麻婆豆腐 ・里芋ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ) ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ	・ふがし 牛乳	お誕生会 牛乳	ﾁｰｽﾞ 胡麻油 豚挽肉 牛乳	ｺﾞﾏ 里芋 澱粉 砂糖 豆腐 米	小松菜 ﾜｶﾒ 玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 長葱	511	18.5
26	水	昆布御飯 鶏の唐揚 付 ﾐﾆﾄﾏﾄ ﾓﾔｼのゴマ味噌和え 野菜ｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾘﾝｺﾞ	おせんべい 牛乳	・さつま芋おはぎ 牛乳	ﾍﾞｰｺﾝ ｼﾗｽ ・鶏ﾓﾓ 牛乳	こしあん ｻﾂﾏ芋 砂糖 ｺﾞﾏ 油 澱粉 米	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ 人参 もやし ﾄﾏﾄ 昆布	525	21.5
27	木	ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ 南瓜の胡麻煮 豆腐サラダ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	ﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳	ﾐﾆﾁｬｰﾊﾝ 麦茶	ｼﾗｽ ﾂﾅ 胡麻油 ・ﾑｷｴﾋﾞ ・豚肉 牛乳	米 豆腐 ｺﾞﾏ 砂糖 春雨	麦茶 万能葱 ﾊﾟﾅ ﾎｳﾚﾝ草 南瓜 ｷｸﾗｹﾞ 長葱 人参 白菜	527	16.7
28	金	二色丼 大根と水菜のｻﾗﾀﾞ 味噌汁(油揚・ﾎｳﾚﾝ草) ﾌﾙｰﾂ・梨	・おしゃぶり昆布 牛乳	ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ 牛乳	ｼﾗｽ ﾏｽﾀｰ 鶏挽肉 牛乳	ﾊﾞﾀｰ ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ 小麦 油揚 油 砂糖 米	梨 ﾎｳﾚﾝ草 ﾄﾏﾄ 水菜 大根 絹ｻﾔ	487	20.2
29	土	ｻﾝﾄﾞｲｯﾁ(2品) お豆のﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え 野菜ﾐﾙｸｽｰﾌﾟ ﾌﾙｰﾂ・ﾊﾞﾅﾅ	おせんべい 牛乳	雑炊 麦茶	鶏肉 ﾂﾅ 牛乳	米 ﾊﾞﾀｰ ｼﾞｬﾑ 食ﾊﾟﾝ	麦茶 長葱 大根 ﾊﾞﾅﾅ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄ 玉葱 枝豆 ﾚﾀｽ ｺｰﾝ	429	18.3

栄養価平均　　エネルギー　488kcal　たんぱく質　18.6g

9月 食育だより



季節は夏から秋へ

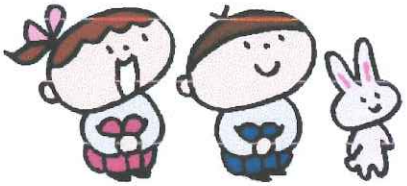
真夏の暑さからひと段落して、過ごしやすい季節になってきました。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぼこぼこに感じます。しかし、皮をむくと、つるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物をよりおいしく感じることができます。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

<9月> 食の行事

- ●1日／キウイの日
- ●6日／クロマメの日
- ●15日／ヒジキの日

□種まき：白菜・水菜・ブロッコリー・レタス・サラダ菜・玉葱・大根・ゴボウ
(～10月：キャベツ･小松菜･春菊･青梗菜･紫蘇･蕪･ニラ)、(～11月：法連草)

■収穫：ナス・ニラ・さつま芋・ピーマン・胡瓜トマト・ゴーヤ・インゲン・芽キャベツ・枝豆・オクラ・トウモロコシ等





柿を食べると医者いらず！？

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンＣが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンＡも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



食事をとるコツ





夕食は寝る２時間前にはすませましょう。
寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感を覚えます。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床から朝食までの時間を空けることが、おいしく朝食をとるコツです。