

2019年9月

献立表

fujimuraナーサリー

日 曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日	牛乳 せんべい	御飯 キャベツと豚肉のホイコーロー風 切干大根とひじきの煮物 すまし汁 (豆腐・わかめ)	ほうじ茶 米粉パンケーキ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(脷羅斯)、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、キャベツ、切り干しだいごん、ひじき、カットわかめ	パンケーキ
2 月	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め みそ汁 (切干・たまねぎ) 梨	ほうじ茶 じゃがいもお焼き	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	なし、キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいごん、マーマレード、カットわかめ	おにぎり
3 火	牛乳 せんべい	ピピンパ クリーミーポテトサラダ レタススープ すいか	ほうじ茶 トマトゼリー	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、いわし	すいか、トマト、りんご天然果汁、にんじん、もやし、ほうれんそう、レタス、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、レモン果汁、粉かんでん	おにぎり
4 水	牛乳 せんべい	御飯 魚のステーキソースかけ 切干大根のサラダ みそ汁 (きゃべつ・にんじん)	ほうじ茶 かぼちゃのきな粉かけ	米、砂糖、油	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、きな粉	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいごん	シュガードースト
5 木	牛乳 せんべい	梅御飯 肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁 (なす・たまねぎ)	ほうじ茶 チーズとほうれん草のカップケーキ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま、ホットケーキ粉	牛乳、豚肉(脷羅斯)、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、チーズ、バター	たまねぎ、きゅうり、なす、にんじん、うめ干し、カットわかめ、ごんぶ、ほうれん草	おにぎり
6 金	牛乳 せんべい	肉みそスパゲティ キャベツとツナのサラダ トマトスープ 梨	ほうじ茶 焼きおにぎり	スパゲティ、米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、かつお節	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ホールトマト缶詰	おにぎり
7 土	牛乳 せんべい	御飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃが芋の千切り炒め みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 米粉ドーナツ	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、カットわかめ	チャーハン
8 日	牛乳 せんべい	御飯 鶏のから揚げ にんじんときゅうりの千切りサラダ みそ汁 (切干・にんじん)	ほうじ茶 青のりポテト 梅チーズ	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、切り干しだいごん、あおり	パンケーキ
9 月	牛乳 せんべい	御飯 松風焼き きゅうりともやしのおひたし すまし汁 (えのき・にんじん)	ほうじ茶 パンピングバイ	米、片栗粉、砂糖、ごま、パイシート	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	かぼちゃ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ	おにぎり
10 火	牛乳 せんべい	御飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁 (だいごん・にんじん)	ほうじ茶 米粉コーン蒸しパン	米、米粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(脷羅斯)、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいごん、コーン缶、しょうが	おにぎり
11 水	牛乳 せんべい	ロールパン 魚のムニエル キャベツとコーンのサラダ かぼちゃのポタージュ	ほうじ茶 ひじきおにぎり	ロールパン、米、油、米粉、砂糖	牛乳、さけ、バター	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ひじき	シュガードースト
12 木	牛乳 せんべい	御飯 マーボー豆腐 野菜炒め すまし汁 (えのき・わかめ) 巨峰	ほうじ茶 冷やうどん	米、ゆでうどん、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、カットわかめ	おにぎり
13 金	牛乳 せんべい	【十五夜メニュー】 うさぎちゃん御飯 肉団子 さといもとにんじんの煮物 すまし汁 (ほうれん草・麩) 梨	ほうじ茶 まんまるお月様 (スイートポテト)	さつまいも、米、さといも、砂糖、片栗粉、焼ふ、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、バター、脱脂粉乳	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、焼きのり、梨	おにぎり
14 土	牛乳 せんべい	御飯 じゃが芋と鶏肉の煮物 キャベツとコーンのサラダ みそ汁 (切干・にんじん)	ほうじ茶 米粉お好み焼き	米、じゃがいも、米粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん、コーン缶、切り干しだいごん、あおり	チャーハン
15 日	牛乳 せんべい	御飯 ひじきハンバーグ もやしとわかめのナムル すまし汁 (オクラ・にんじん)	ほうじ茶 米粉ジャムサンド	米、米粉パン、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	もやし、たまねぎ、にんじん、オクラ、いちごジャム、ひじき、カットわかめ	パンケーキ
16 月	牛乳 せんべい	御飯 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁 (たまねぎ・わかめ)	ほうじ茶 しらす入り五平餅	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、しらす干し	かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ	おにぎり

日 曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼食献立名	午後おやつ	材料 (昼食と午後おやつ)			夕方おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	牛乳 せんべい	御飯 豆腐ハンバーグ キャベツのゆかりあえ みそ汁 (なす・たまねぎ)	ほうじ茶 切干大根のおにぎり	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、切り干しだいごん	おにぎり
18 水	牛乳 せんべい	チキンカレー いんげんとササミのサラダ おくらスープ 梨	ほうじ茶 バナナヨーグルト せんべい	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、鶏ささ身、豆乳	なし、にんじん、バナナ、たまねぎ、いんげん、オクラ、カットわかめ	シュガードースト
19 木	牛乳 せんべい	御飯 魚のごまてりやき チンゲン菜の中華炒め みそ汁 (きゃべつ・わかめ)	ほうじ茶 ツナ入り和風スパゲティ	米、スパゲティ、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	おにぎり
20 金	牛乳 せんべい	御飯 鶏つくねのあんかけ オクラときゅうりの梅和え みそ汁 (さつまいも・たまねぎ)	ほうじ茶 蒸しケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	きゅうり、たまねぎ、オクラ、にんじん、うめ干し、ひじき	おにぎり
21 土	牛乳 せんべい	御飯 豚肉の甘酢ステーキ いんげんのごまごし みそ汁 (切干・たまねぎ)	ほうじ茶 じゃがバター	じゃがいも、米、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉(脷羅斯)、米みそ (淡色辛みそ)、バター	にんじん、たまねぎ、いんげん、切り干しだいごん	チャーハン
22 日	牛乳 せんべい	御飯 炒り豆腐 きゅうりとしらすの海苔和え みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶 米粉シュガードースト	米、米粉パン、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、バター	もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ひじき、焼きのり、カットわかめ	パンケーキ
23 月	牛乳 せんべい	御飯 てりやきチキン さっぱりポテトサラダ みそ汁 (切干・にんじん)	ほうじ茶 しらす雑炊 梅チーズ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、きゅうり、切り干しだいごん	おにぎり
24 火	牛乳 せんべい	そば丼 キャベツのごまあえ みそ汁 (ほうれん草・にんじん) 巨峰	ほうじ茶 米粉ブルーベリー蒸しパン	米、米粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)	ぶどう、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、ブルーベリージャム	おにぎり
25 水	牛乳 せんべい	ロールパン クリームシチュー 春雨とササミのサラダ レタススープ	ほうじ茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、米粉、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、しらす干し	にんじん、たまねぎ、レタス、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、カットわかめ	シュガードースト
26 木	牛乳 せんべい	御飯 魚のみぞれがけ チンゲン菜の煮びたし すまし汁 (豆腐・にんじん)	ほうじ茶 ハッシュドポテト 梅チーズ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、チーズ、油揚げ	だいごん、もやし、にんじん、チンゲンサイ	おにぎり
27 金	牛乳 せんべい	御飯 肉団子の甘酢あん 大豆と野菜の煮物 みそ汁 (なす・たまねぎ)	ほうじ茶 マカロニきな粉	米、マカロニ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、きな粉、大豆水煮缶、米みそ (淡色辛みそ)	だいごん、たまねぎ、にんじん、なす、いんげん	おにぎり
28 土	牛乳 せんべい	御飯 鶏肉のケチャップ焼き きゃべつと梅おかか和え みそ汁 (じゃがいも・にんじん)	ほうじ茶 米粉クッキー 梅チーズ	米、じゃがいも、米粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、にんじん	チャーハン
29 日	牛乳 せんべい	豚丼 きゅうりとツナのサラダ みそ汁 (たまねぎ・わかめ) トマト	ほうじ茶 きなこプリン 小魚	米、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉(脷羅斯)、いわし、きな粉、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)	トマト、たまねぎ、きゅうり、粉かんでん、カットわかめ	パンケーキ
30 月	牛乳 せんべい	御飯 トマト煮込みハンバーグ 小松菜とまよしの海苔和え きゃべつスープ	ほうじ茶 チーズ入り芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、焼きのり	おにぎり

1 か月の平均栄養量	乳児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	487kcal 19.3g 15.0g 1.5g	幼児	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	531kcal 21.0g 15.1g 1.8g
------------	----	----------------------------	-----------------------------------	----	----------------------------	-----------------------------------

※ 食材は仕入れの状況により食材が変更になる場合があります
※ 幼児は午後おやつに牛乳が付きま (ヨーグルトの日はほうじ茶になります)