



# 9月の献立

エネルギー：乳児 499kcal 幼児 550kcal  
たんぱく質：乳児 19.3g 幼児 20.6

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1水	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのまよそーす そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう アルファ化米	米 マヨネーズ 油 アルファ化米 カンパン	牛乳 鶏肉 味噌	玉ねぎ トウモロコシ(缶) キャベツ 人参 もやし 冬瓜 小松菜 なし	アスバラガス ビスケット ソフトケーキ	梅にぎり
15水	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくのまよそーす そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう シーフードスパゲ ティ	米 マヨネーズ 油 バター スパゲティ	牛乳 鶏肉 味噌 いか むきエビ	玉ねぎ トウモロコシ(缶) キャベツ 人参 もやし 冬瓜 小松菜 梨 万能ねぎ	アスバラガス ビスケット ソフトケーキ	梅にぎり
2木	ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか とうがんのくずに くだもの	ぎゅうにゅう おはぎ	生中華麺 砂糖 ごま油 片栗 粉 米 もち米	牛乳 ツナ 豚肉 小豆	人参 ネギ きゅうり 冬瓜 玉ねぎ トマト スズキーニ 巨峰	胚芽スティック 源氏パイ	わかめにぎり
13月	ぎゅうにゅう	やきそば からあげ むしとうもろこし くだもの	ぎゅうにゅう じゃがもち	蒸し中華麺 油 じゃが芋 片 栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ きゃべつ 人参 もやし 生姜 にんにく トウモロコシ すいか	野菜バー サブレ	じゃこにぎり
17金	ぎゅうにゅう	ごはん にざかな いろごぼろ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう じゃがもち	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 チーズ 鯖	生姜 ねぎ ごぼろ さやいんげん 人 参 こんにゃく モロヘイヤ 玉ねぎ 梨	野菜バー サブレ	じゃこにぎり
4・18土	ぎゅうにゅう	すーぶすばげてい こざかなのさらだ くだもの	ぎゅうにゅう にしよくサンド	スパゲティ 油 食パン マーガリン 砂糖	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ きゅうり もやし ぶどう ブルーベリージャム	芋けんぴ クラッカー	ゴマ塩にぎり
6月29水	ぎゅうにゅう	ごはん スタミナいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー クラッカー	米 油 仙台麩 バター 小麦 粉 クラッカー	牛乳 豚肉 鶏肉 味噌	もやし キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 にら ニンニク 切干大根 梨 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー	かりんとう あられ	ゆかりにぎり
7・21火	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのチャンプルー みそしる くだもの	ぎゅうにゅう スパゲティナポリタ ン	米 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 豆腐 味噌 豚肉	人参 青梗菜 玉ねぎ もやし 水菜 ねぎ 梨 玉 ねぎ ピーマン	たまごぼん ねじりんぼう	こぎつねにぎ り
8・22水	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのしょうがやき おかかあ え みそしる くだもの	ぎゅうにゅう みたらしだんご	米 油 白玉粉 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ おか か 味噌	玉ねぎ ピーマン 人参 もやし 冬瓜 おかひじき 巨峰	胚芽ビスケット せんべい	わかめにぎり
9・30木	ぎゅうにゅう	ビーンズカレー ツナサラダ くだもの	ぎゅうにゅう みそぼてと	米 小麦粉 油 砂糖 バター じゃが芋	牛乳 大豆 豚肉 ヨーグル ト ツナ 味噌	玉ねぎ 茄子 ブロッコリー 人参 りんご キャベツ きゅ うり もやし マスカット 魚肝油	パームクーヘ ン	昆布にぎり
10・24金	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくとやさいのみそいため ゆでやさい レタスのスープ くだもの	ぎゅうにゅう やきいも	米 油 砂糖 さつまいも	牛乳 豚肉 味噌	生姜 茄子きゃべつ 人参 赤ピーマン ネギ レタス カイワレ大根 黄ピーマ ン ブロッコリー ぶどう	ドーナツ ブリッツ	そぼろにぎり
11・25土	ぎゅうにゅう	ベーコンスープスパゲティ ほうれんそうとじゃこのバターいため くだもの	ぎゅうにゅう ロールジャムサンド	スパゲティ 油 バター ロールパン	牛乳 ベーコン ちりめんじゃこ	ねぎ カイワレ大根 レタス ほうれん草 玉ねぎ 人参 マスカット イチゴジャム	小魚 カステラ	切干大根の握 り
3金27月	ぎゅうにゅう	パン キャベツととまとのにこみ みずなのスープ くだもの	ぎゅうにゅう こんぶごはん	ロールパン 砂糖 油 米	牛乳 鶏肉 ほたて	キャベツ 人参 玉ねぎ とまと缶 にんにく ブロッコ リー もやし 水	さつまぼうろ ミレービスケッ ト	みそにぎり
14・28火	ぎゅうにゅう	ごはん あげざかなのケチャップに かれーふうみのやさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう はちみつ マーガリンサンド	米 片栗粉 じゃが芋 食パン マーガリン 油 はちみつ	牛乳 しいら	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 赤ピー マン もやし ぶどう	鈴カステラ 野菜クラッ カー	鮭おにぎり
16木誕生会	ぎゅうにゅう	チーズサンド キャベツのサラダ ミネストローネ くだもの	ぎゅうにゅう うめひじきおこわ	食パン マーガリン 油 米 マカロニ 砂糖 もち米	牛乳 チーズ 竹輪 いんげん豆	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉 ねぎ スズキーニ セロ リー とまと缶 にんにく 巨峰	胚芽スティック 源氏パイ	わかめにぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。  
1日は引き取り訓練です。アルファ化米をおやつに食べます



