



9 月 献 立 表

2020年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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		3歳未満	3歳以上
1 15	火	牛乳菓子	ビビンバ 中華卵スープ もも缶	米、砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、和牛、 ねりあん 、油揚げ、卵、醤油、味噌、ごま、 牛乳	もも缶、青菜、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、葉ねぎ、 アガー 、黒さくらげ	牛乳 水ようかん	515	565
2 16	水	牛乳菓子	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 土佐酢和え 手作りふりかけ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、 牛乳 、豚肉、厚揚げ、赤味噌、しらす干し、かつお節、醤油	キャベツ、バナナ、 ももシロップ漬 、 みかんシロップ漬 、 パイナップル漬 、なす、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、ピーマン、あおのり	牛乳 ミックスフルーツ	427	508
3 17	木	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが キャベツのごまサラダ ぶどう	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、醤油、しらす干し、ごま、 牛乳	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース	牛乳 菓子	413	536
4 18	金	牛乳一口ゼリー	ご飯 秋鮭のバーベキュー風 かぼちゃサラダ 味付けのり	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、 コーンスターチ 、 グラニュー糖	牛乳、鮭、 生クリーム 、ハム、 調製豆乳 、醤油、ごま、 牛乳	かぼちゃ、きゅうり、なし、にんじん、コーン缶、味付けのり、レモン	牛乳 メロンパン	500	595
5 19	土	牛乳菓子	焼きそば きゅうりの酢の物	焼きそばめん、油、砂糖	牛乳、豚肉、ちくわ、しらす干し、ごま、醤油、かつお節、 牛乳	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、葉ねぎ、黒さくらげ、あおのり	牛乳 菓子	450	515
7 月	月	牛乳菓子	ご飯 みそけんちん汁 きゅうりとちりめんの和え物 梨	米、食パン、マーガリン、 グラニュー糖 、ごま油、麩	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、油揚げ、しらす干し、醤油、 牛乳	梨、とうがん、きゅうり、にんじん、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳 シュガートースト	429	566
8 火	火	牛乳菓子	ご飯 鶏肉のマリネ スパゲティソテー えのき納豆	米、 わらび餅粉 、スパゲティ、ケチャップ、砂糖、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、納豆、 きな粉 、醤油、ごま、しらす干し、 牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しめじ、葉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳 わらび餅	499	565
9 23	水	牛乳菓子	ご飯 炒り豆腐 青菜のおかか和え オレンジ	米、小麦粉、砂糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、卵、 スキムミルク 、醤油、バター、かつお節、 牛乳	たまねぎ、オレンジ、青菜、にんじん、もやし、 レーズン 、 パイナップル漬 、 グリーンピース 、干しいたけ、ひじき	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ	507	586
10 24	木	牛乳コーンフレーク	ご飯 野菜たっぷりカレー風味煮 わかめの酢の物 パン缶	米、じゃがいも、ケチャップ、砂糖、油、 コーンフレーク	牛乳、鶏ひき肉、 チーズ 、しらす干し、醤油、 牛乳	パン缶、たまねぎ、りんご、きゅうり、ホールトマト缶、にんじん、もやし、しめじ、コーン、カットわかめ	牛乳 チーズ菓子	452	546
11 25	金	牛乳菓子	ご飯 魚の塩焼き 和風サラダ みそ汁	米、 白玉粉 、砂糖、油、砂糖	牛乳、さば、 木綿豆腐 、味噌、ハム、 きな粉 、煮干し、醤油、 牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、青菜、カットわかめ	牛乳 あべかわだんご	504	570
12 土	土	牛乳菓子	冷やし五目うどん バナナ	干しうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、醤油、ごま、 牛乳	バナナ、きゅうり、にんじん、コーン、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ	牛乳 菓子	385	473
14 28	月	牛乳菓子	ご飯 チンジャオロース もずくスープ 粉ふきいも	米、じゃがいも、 パイ生地 、ごま油、片栗粉、 グラニュー糖 、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、ベーコン、醤油、ごま、 牛乳	ピーマン、にんじん、もずく、たまねぎ、たけのこ(水煮)、黒さくらげ、しょうが	牛乳 スティックパイ	527	609
29 火	火	牛乳ブルーチェ	ご飯 鶏肉の磯辺揚げ マカロニサラダ トマト	米、じゃがいも、 片栗粉 、小麦粉、砂糖、マカロニ、油、砂糖、 ブルーチェ	牛乳、鶏もも肉、 きな粉 、 牛乳	トマト、にんじん、キャベツ、きゅうり、あおのり	牛乳 牛乳もち	517	586
30 水	水	牛乳菓子	ご飯 筑前煮 昆布ピーマン オレンジ	米、じゃがいも、 小麦粉 、板こんにゃく、 グラニュー糖 、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、 バター 、ちくわ、醤油、しらす干し、 アーモンドプードル 、かつお節、 牛乳	オレンジ、にんじん、キャベツ、れんこん、ピーマン、たけのこ(水煮)、グリーンピース、こんぶ佃煮、干しいたけ	牛乳 アーモンドクッキー	506	582

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。
 ※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。