



# 9 月 献 立 表

2019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
2	月	牛乳菓子	ご飯 ふのすまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 土佐酢和え	米、砂糖、麩	牛乳、鶏肉、しょうゆ、しらす干し、ごま、味噌、かつお節、牛乳	バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、葉ねぎ	牛乳 ミックスフルーツ	435	503
3 17	火	牛乳菓子	ご飯 厚揚げのそばろ煮 昆布ピーマン ぶどう	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、砂糖、片栗粉、油	牛乳、厚揚げ、豚肉、しらす干し、しょうゆ、しょうゆ、かつお節、牛乳	ぶどう、もやし、ピーマン、れんこん、にんじん、たまねぎ、冷凍グリーンピース、こんぶ佃煮、あおのり	牛乳 磯辺いも餅	409	577
4 18	水	牛乳菓子	ビビンバ 中華スープ もも缶	米、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、バター、きな粉、しょうゆ、赤味噌、ごま、牛乳	もも缶、チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、冷凍コーン、葉ねぎ	牛乳 きなこクッキー	515	583
5 19	木	牛乳菓子	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 粉ふき芋 小魚三杯酢	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、厚揚げ、チーズ、しらす干し、赤味噌、ごま、しょうゆ、牛乳	なす、キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	牛乳 菓子 チーズ	484	529
6 20	金	牛乳一口ゼリー	ご飯 豆乳汁 秋鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮	米、コーンフレーク、マッシュマロ、砂糖、砂糖、油、一口ゼリー	牛乳、さけ、調整豆乳、木綿豆腐、味噌、油揚げ、バター、白味噌、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、切り干しだいごこん、しめじ、いんげん、葉ねぎ	牛乳 フレークスナック	506	601
7 21	土	牛乳菓子	ぶっかけうどん バナナ	干しうどん、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、いわし(煮干し)、しょうゆ、ごま、牛乳	バナナ、にんじん、きゅうり、葉ねぎ、干しいたけ、刻みこんぶ	牛乳 菓子	440	505
9	月	牛乳菓子	ご飯 みそけんちん汁 キャベツときゅうりの和え物 味付けのり	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、麩、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、味噌、油揚げ、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、りんご、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、味付けのり、干しぶどう、カットわかめ	牛乳 りんごケーキ	510	589
10 24	火	牛乳菓子	ご飯 五目煮 野菜のしらす和え えのき納豆	米、じゃがいも、食パン、板こんにやく、砂糖、油、マーガリン	牛乳、鶏肉、納豆、つぶしあん、高野豆腐、しょうゆ、しらす干し、ごま、いわし(煮干し)、牛乳	青菜、にんじん、もやし、えのきたけ、ごぼう、いんげん、ひじき、ほしのり	牛乳 小倉トースト	503	580
11 25	水	牛乳菓子	ご飯 鶏肉のマリネ マカロニサラダ 煮豆	米、わらび餅粉、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、金時豆(煮豆)、きな粉、ハム、しょうゆ、ごま、牛乳	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン	牛乳 わらび餅	501	572
12 26	木	牛乳菓子	ご飯 野菜たっぷりカレー風味煮 キャベツのごまサラダ オレンジ	米、じゃがいも、ケチャップ、砂糖、油	牛乳、豚肉、しらす干し、ごま、しょうゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、りんご、にんじん、ホールトマト缶、しめじ、冷凍コーン、黒きくらげ	牛乳 菓子	432	517
13 27	金	牛乳コーンフレーク	ご飯 魚のバーベキュー風 スパゲティンター ブロッコリーの塩ゆで	米、スパゲティ、ケチャップ、片栗粉、油、砂糖、砂糖、コーンフレーク	牛乳、さわか、カルピス、ベーコン、しょうゆ、牛乳	キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、なし、にんじん、ピーマン、しめじ、レモン	牛乳 さわやかゼリー	445	528
14	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、しょうゆ、かつお節、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、黒きくらげ、カットわかめ、あおのり	牛乳 菓子	455	514
30	月	牛乳菓子	ご飯 肉じゃが キャベツとひじきの和え物 パイン缶	米、じゃがいも、糸こんにやく、小麦粉、砂糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、しょうゆ、脱脂粉乳、しらす干し、牛乳	たまねぎ、キャベツ、パイン缶、にんじん、青菜、冷凍グリーンピース、ひじき	牛乳 チーズ入り蒸しパン	499	576

※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。