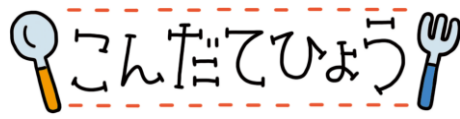


# 令和4年9月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	木	飲むヨーグルト	ご飯 れんこんバーグ にんじんのシリシリ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 マシュマロ リッツ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 パルメザンチー ズ まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 調合油 スナッ ククラッカー マシュマ ロ	れんこん たまねぎ に んじん 乾わかめ 青ね ぎ バナナ	乳児：494 幼児：554
2	金	食パン 麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のごまみそ炒め けんちん汁 梨 麦茶	牛乳 黒糖蒸しパ ン	ぶり 油揚げ 淡色辛 みそ 木綿豆腐 普通 牛乳 鶏卵	精白米 三温糖 ごま油 いりごま さといも 糸 こんにゃく 黒砂糖	しょうが 切干しだい こん にんじん ごぼう 青ねぎ なし	乳児：506 幼児：592
3	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	ぶたロース 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いりごま ハードビスケ ット	ごぼう にんじん さや いんげん ほうれんそ う キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ バナナ	乳児：525 幼児：595
5	月	乳酸菌飲 料	ご飯 チキンのマヨネーズ磯辺 焼き ブロッコリーとコー ンの和え物 キャベツとに んじんのスープ オレンジ 麦茶	牛乳 サツマイモ きなこ	若鶏もも 生クリーム プロセスチーズ 普通 牛乳 きな粉	精白米 マヨネーズ 三 温糖 いりごま ごま油 調合油 さつまいも 砂 糖	たまねぎ にんにく し ょうが 焼きのり プロ ッコリー コーン缶詰 粒 キャベツ にんじん パセリ オレンジ	乳児：464 幼児：522
6	火	牛乳	ご飯 あじの胡麻焼き 肉じゃが なす・もやし・油揚げの味 噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 えだまめひ じきおにぎ り	あじ ぶたもも 油揚 げ 淡色辛みそ	精白米 薄力粉 いりご ま 調合油 三温糖 じゃ がいも	にんじん たまねぎ グ リンピース水煮缶詰 なす りょくとうもや し バナナ えだまめ 乾ひじき	乳児：461 幼児：516
7	水	豆乳バナ ナ味	カレーうどん 小松菜と油揚げの和え物 かぼちゃとちくわの煮物 キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグ ルト アスパラビ スケット	ぶたもも 油揚げ 削 り節 焼き竹輪 ドリ ンクヨーグルト	ゆでうどん 片栗粉 三 温糖 ハードビスケット	たまねぎ にんじん こ まつな りょくとうも やし かぼちゃ キウイ フルーツ	乳児：431 幼児：495
8	木	飲むヨー グルト	ご飯 メンチカツ 和風コールスローサラダ なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 ジャムサン ド	ぶたひき肉 鶏卵 削 り節 淡色辛みそ	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 食パン	たまねぎ キャベツ き ゅうり にんじん しそ の葉 なめこ だいこん 青ねぎ バナナ りんご ジャム	乳児：461 幼児：512
9	金	野菜ステ ィック 麦茶	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 き りいもとひき肉の煮物 しいたけ・人参・ふの清汁 梨 麦茶	牛乳 ケーキサレ 	さけ 淡色辛みそ ぶ たひき肉 普通牛乳 鶏卵 パルメザンチー ズ	精白米 調合油 三温糖 有塩バター さといも 小町麩	キャベツ にんじん り ょくとうもやし たま ねぎ しいたけ なし コーン缶詰粒 ほうれ んそう	乳児：440 幼児：510
10	土	牛乳	ご飯 肉豆腐 もやしときゅうりのゆかり 和え ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	木綿豆腐 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 調合油 いりご ま ハードビスケット	にんじん たまねぎ り ょくとうもやし きゅ うり しその葉 ほうれ んそう バナナ	乳児：468 幼児：524
12	月	乳酸菌飲 料	ご飯 根菜と鶏肉の甘酢いため ほうれん草ともやし胡麻 和え わかめとしめじの味 噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 スティック パン	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳 鶏卵	精白米 調合油 さつま いも いりごま 砂糖 片 栗粉 ごま スティック パン はちみつ	れんこん りょくとう もやし ほうれんそう たまねぎ ほんしめじ 乾わかめ オレンジ	乳児：488 幼児：552
13	火	牛乳	ご飯 さばのしょうが焼き がんもの煮物 豚肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 ゆかりおに ぎり	さば がんもどき ぶ たばら 淡色辛みそ	精白米 調合油 三温糖	しょうが だいこん え のきたけ 青ねぎ バナ ナ しその葉	乳児：498 幼児：561
14	水	豆乳バナ ナ味	焼きそば さつまいもとツナのサラ ダ かに卵スープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 ウエハース	ぶたかたロース 削り 節 まぐろ水煮缶詰 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	中華めん 調合油 さつ まいも マヨネーズ ご ま油 ウエハース	キャベツ たまねぎ り ょくとうもやし にん じん トマトケチャッ プ ほうれんそう まい たけ キウイフルーツ	乳児：452 幼児：521
15	木	飲むヨー グルト	ご飯 れんこんバーグ にんじんのシリシリ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 にらコーン のチヂミ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 パルメザンチー ズ まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 淡色辛みそ	精白米 調合油 薄力粉 ごま油	れんこん たまねぎ に んじん 乾わかめ 青ね ぎ バナナ にら コー ン缶詰粒	乳児：473 幼児：527
16	金	食パン 麦茶	ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のごまみそ炒め けんちん汁	牛乳 豆腐ドーナ ツ	ぶり 油揚げ 淡色辛 みそ 木綿豆腐 普通 牛乳 絹ごし豆腐 鶏	精白米 三温糖 ごま油 いりごま さといも 糸 こんにゃく 調合油	しょうが 切干しだい こん にんじん ごぼう 青ねぎ なし	乳児：520 幼児：609

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

			梨 麦茶		卵 きな粉			
17	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 ほうれん草のおかか和え かぼちゃの味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	ぶたロース 削り節 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 いりごま ハードビスケ ット	ごぼう にんじん さや いんげん ほうれんそ う キャベツ かぼちゃ ぶなしめじ たまねぎ バナナ	乳児：525 幼児：595
19	月		敬老の日					
20	火	牛乳	ご飯 チキンのマヨネーズ 磯辺焼き ブロッコリーとコーンの 和え物 キャベツとにんじ んのスープ バナナ 麦茶	麦茶 ツナ昆布お にぎり	若鶏もも 生クリーム プロセスチーズ まぐ ろ水煮缶詰	精白米 マヨネーズ 三 温糖 いりごま ごま油 調合油	たまねぎ にんにく し ょうが 焼きのり プロ ッコリー コーン缶詰 粒 キャベツ にんじん パセリ バナナ 刻み昆 布	乳児：505 幼児：570
21	水	豆乳バナ ナ味	カレーうどん 小松菜と油揚げの和え物 かぼちゃとちくわの煮物 キウイフルーツ 麦茶	飲むヨーグ ルト 星たべよ	ぶたもも 油揚げ 削 り節 焼き竹輪 ドリ ンクヨーグルト	ゆでうどん 片栗粉 三 温糖 星たべよ	たまねぎ にんじん こ まつな りょくとうも やし かぼちゃ キウイ フルーツ	乳児：425 幼児：488
22	木	飲むヨー グルト	くりご飯 鮭のホイル焼き ごぼうときゅうりのごま サラダ かまぼことわかめ の清汁 梨 麦茶	オレンジジ ュース ホットケー キ	さけ 焼き抜きかまぼ こ 普通牛乳 鶏卵	精白米 くり さつまい も 有塩バター マヨネ ーズ いりごま 三温糖 メープルシロップ	たまねぎ にんじん え のきたけ ぶなしめじ レモン ごぼう きゅう り 乾わかめ なし オ レンジジュース	乳児：453 幼児：502
23	金		秋分の日					
24	土	牛乳	ご飯 肉豆腐 もやしときゅうりのゆかり 和え ほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	牛乳 おたのしみ おやつ	木綿豆腐 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 糸こんにゃく 三温糖 調合油 いりご ま ハードビスケット	にんじん たまねぎ り ょくとうもやし きゅ うり しその葉 ほうれ んそう バナナ	乳児：468 幼児：524
26	月	乳酸菌飲 料	ご飯 根菜と鶏肉の甘酢いため ほうれん草ともやし胡麻 和え わかめとしめじの味 噌汁 オレンジ 麦茶	牛乳 チーズト ースト	若鶏もも 淡色辛みそ 普通牛乳 プロセスチ ーズ	精白米 調合油 さつまい も いりごま 砂糖 片 栗粉 ごま 食パン	れんこん りょくとう もやし ほうれんそう たまねぎ ほんしめじ 乾わかめ オレンジ	乳児：505 幼児：574
27	火	牛乳	ご飯 あじの胡麻焼き 肉じゃが なす・もやし・油揚げの味 噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 いそべあげ 風おにぎり	あじ ぶたもも 油揚 げ 淡色辛みそ 焼き 竹輪	精白米 薄力粉 いりご ま 調合油 三温糖 じゃ がいも	にんじん たまねぎ グ リンピース水煮缶詰 なすりょうとうもやし バナナ あおのり	乳児：460 幼児：514
28	水	豆乳バナ ナ味	焼きそば さつまいもとツナのサラ ダ かに卵スープ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 ハッピータ ーン	ぶたかたロース 削り 節 まぐろ水煮缶詰 かにかまぼこ 鶏卵 普通牛乳	中華めん 調合油 さつ まいも マヨネーズ ご ま油 ハッピーターン	キャベツ たまねぎ り ょくとうもやし にん じん トマトケチャッ プ ほうれんそう まい たけ キウイフルーツ	乳児：453 幼児：522
29	木	飲むヨー グルト	ご飯 メンチカツ 和風コールスローサラダ なめこ味噌汁 バナナ 麦茶	麦茶 サモサ	ぶたひき肉 鶏卵 削 り節 淡色辛みそ	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 じゃがいも 春巻きの皮	たまねぎ キャベツ き ゅうり にんじん しそ の葉 なめこ だいこん 青ねぎ バナナ	乳児：471 幼児：524
30	金	野菜ステ ィック 麦茶	ご飯 さばのしょうが焼き がんもの煮物 豚肉と大根の味噌汁 梨 麦茶	牛乳 ゴマじゃこ クッキー	さば がんもどき ぶ たばら 淡色辛みそ 普通牛乳 しらす干し 鶏卵	精白米 調合油 三温糖 薄力粉 有塩バター い りごま	しょうが だいこん え のきたけ 青ねぎ なし	乳児：513 幼児：641

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	477	20.3	15.6
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	543	23.1	17.7
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19