



# 令和4年9月の献立



風の子保育園・ベビーホーム

月		火	水	木	金	土																																		
凡例	給食献立	※ 9月の魚は「 さわら、さば、あじ、鮭、かれい、赤魚 」を予定していますが、仕入れの都合により その他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。 ※ ( )内の食品は、おやつで使用する食品です。 ※ 完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。																																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>献立種類</th> <th colspan="4">乳児</th> <th colspan="4">幼児</th> </tr> <tr> <th>栄養素</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均栄養価</td> <td>421 kcal</td> <td>18.9 g</td> <td>14.6 g</td> <td>58.5g</td> <td>509 kcal</td> <td>20.7 g</td> <td>16.8 g</td> <td>73.1 g</td> </tr> <tr> <td>目標栄養価</td> <td>465 kcal</td> <td>19.0 g</td> <td>16.0 g</td> <td>66.0 g</td> <td>520 kcal</td> <td>20.0 g</td> <td>18.0 g</td> <td>75.0 g</td> </tr> </tbody> </table>					献立種類	乳児				幼児				栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	平均栄養価	421 kcal	18.9 g	14.6 g	58.5g	509 kcal	20.7 g	16.8 g	73.1 g	目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g
献立種類	乳児				幼児																																			
栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物																																
平均栄養価	421 kcal	18.9 g	14.6 g	58.5g	509 kcal	20.7 g	16.8 g	73.1 g																																
目標栄養価	465 kcal	19.0 g	16.0 g	66.0 g	520 kcal	20.0 g	18.0 g	75.0 g																																
午前 おやつ (乳児)				1 牛乳 バナナ	2 牛乳 にんじんスティック	3 お茶																																		
午後 おやつ	赤色の食品 血や肉になる魚・肉・豆・乳・卵類 緑色の食品 からだの調子を整える野菜・藻・果物類 黄色の食品 力や体温となる穀・油脂・砂糖・いも類			牛乳 大学 かぼちゃ★	牛乳 ふどう クッキー	お茶 市販菓子																																		
5	ごはん 鶏肉の甘辛ごま風味 高野豆腐の卵とじ 大根と油揚げの味噌汁	6	7	8	9	10																																		
牛乳 さつまいもスティック	牛乳 オレンジ	牛乳 バナナ チップス	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ウエハース	十五夜メニュー																																			
牛乳 風の子ごまめ	牛乳 チーズパン	牛乳 中華ポテト	牛乳 丹波 梅ゼリー	牛乳 お月見 ドーナツ	さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草ともやしの納豆和え けんちん汁																																			
鶏肉,高野豆腐,卵,油揚げ,みそ,(かたくちいわし)	さば,卵,油揚げ,みそ,(ヨーグルト,プロセスチーズ)	牛肉,油揚げ,白みそ	あじ,木綿豆腐,みそ	鶏ミンチ,卵,納豆,(木綿豆腐,卵,きなこ)	さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草ともやしの納豆和え けんちん汁																																			
サニーレタス,人参,絹さや,干しいたけ,大根,青ねぎ	人参,大根,昆布,ブロッコリー,キャベツ,しめじ,青ねぎ(コーン)	れんこん,ごぼう,しめじ,人参,さやいんげん,小松菜,わかめ,白菜,えのき,青ねぎ	にんにく,青のり,人参,サニーレタス,大根,きゅうり,わかめ,しいたけ	干しいたけ,白ねぎ,にんじん,ほうれん草,もやし,大根,ごぼう,青ねぎ	さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草ともやしの納豆和え けんちん汁																																			
米,小麦粉,三温糖,(コーフレック,白ごま,三温糖)	米,三温糖,マヨネーズ,(小麦粉,三温糖,サラダ油)	米,しらたき,三温糖(さつまいも,サラダ油,三温糖,黒ごま)	米,片栗粉,サラダ油,マカロニ,三温糖,マヨネーズ(梅シロップ,三温糖)	米,さつまいも,片栗粉,三温糖,こんにやく,ごま油(ホットケーキミックス,サラダ油,三温糖)	さつまいもごはん お月見つくね ほうれん草ともやしの納豆和え けんちん汁																																			
12	13	14	15	16	17																																			
牛乳 小魚	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 りんご	牛乳 マンナ ビスケット	牛乳 コーン フレック	お茶																																			
牛乳 おあげきなこ	牛乳 ドライフルーツ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 スイートポテト	牛乳 そばろ ン焼きめし	お茶 市販菓子																																			
豚肉,木綿豆腐,卵,(油揚げ,きなこ)	鶏肉,金時豆	さわら,ちりめんじゃこ,油揚げ,白みそ	鶏肉,大豆,かつお節,みそ,(卵,牛乳)	鮭,シーチキン,卵,(鶏ミンチ)	豚肉																																			
白ねぎ,玉ねぎ,水菜,白菜,人参,しめじ,キャベツ,きゅうり,レタス,パプリカ,コーン,えのき,わかめ	玉ねぎ,人参,にんにく,レタス,キャベツ,きゅうり,ミニトマト,梨,(プルーン)	人参,きゅうり,ひじき,さやいんげん,玉ねぎ,青ねぎ	生姜,人参,ほうれん草,小松菜,しめじ,もやし,わかめ,(かぼちゃ)	サニーレタス,人参,ごぼう,わかめ,玉ねぎ(コーン,さやいんげん,人参)	人参,玉ねぎ,マッシュルーム,オレンジ																																			
米,ごま油,三温糖,サラダ油,三温糖,マヨネーズ,麩(黒砂糖)	米,サラダ油,カレールウ,(バナナチップス)	米,マヨネーズ,三温糖,ごま油,糸こんにやく,じゃがいも(麩,バター,三温糖)	米,片栗粉,さつまいも,サラダ油,麩(さつまいも,三温糖,バター,黒ごま)	食パン,小麦粉,オリーブ油,マヨネーズ,三温糖,白ごま(米,ごま油)	米,サラダ油,ハヤシルウ																																			
19	20	21	22	23	24																																			
牛乳 バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 小魚	お茶																																				
牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 チーズ	牛乳 水ようかん	牛乳 フルーツ ヨーグルト	お茶 市販菓子																																				
鶏肉,(きなこ)	豚肉,ちりめんじゃこ	カレイ,ちりめんじゃこ,みそ	鶏肉,油揚げ,豆乳,みそ,(ヨーグルト)	豚肉																																				
玉ねぎ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,マッシュルーム,トマト,にんにく,人参,小松菜	玉ねぎ,しめじ,エリンギ,ピーマン,にんにく,トマト,パセリ,大根,水菜,バナナ	大根,白ねぎ,しめじ,人参,オクラ,生姜,ブロッコリー,梅干し,玉ねぎ,わかめ	青ねぎ,サニーレタス,人参,キャベツ,大根,玉ねぎ(りんご,バナナ,パイナップル,みかん)	人参,玉ねぎ,バナナ																																				
米,三温糖,ケチャップ,さつまいも,春雨,ごま油(マカロニ,三温糖,黒砂糖,サラダ油)	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉(ホットケーキミックス,三温糖,バター,メープルシロップ)	米,三温糖,じゃがいも,(こしあん)	米,白ごま,三温糖,片栗粉	米,じゃがいも,サラダ油,カレールウ																																				
26	27	28	29	30																																				
牛乳 バナナ	牛乳 チーズ	牛乳 りんご	牛乳 バナナ チップス	牛乳 小魚																																				
牛乳 マカロニ かりんとう	牛乳 にんじん ホットケーキ	牛乳 チヂミ	牛乳 シュガー トースト	牛乳 ヨーグルト チーズ																																				
鶏肉,(きなこ)	赤魚,みそ,うずら卵,鶏ミンチ,(卵,牛乳)	豚肉,卵,(豚肉)	さば,しらす干し,厚揚げ,みそ	鶏肉,ヨーグルト,(チーズ,ヨーグルト)																																				
玉ねぎ,しめじ,キャベツ,ブロッコリー,マッシュルーム,トマト,にんにく,人参,小松菜	梅干し,小松菜,白ねぎ,人参,玉ねぎ,キャベツ,えのき,わかめ,(人参)	サニーレタス,コーン,人参,れんこん,しいたけ,しめじ,えのき,青ねぎ,(人参,ニラ)	生姜,ピーマン,人参,きゅうり,わかめ,大根,青ねぎ	にんにく,ミニトマト,サニーレタス,人参,きゅうり,きくらげ,コーン,玉ねぎ,パセリ																																				
米,三温糖,ケチャップ,さつまいも,春雨,ごま油(マカロニ,三温糖,黒砂糖,サラダ油)	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉(ホットケーキミックス,三温糖,バター,メープルシロップ)	米,小麦粉,ケチャップ,バター,こんにやく,三温糖,白ごま,サラダ油,(小麦粉,片栗粉,三温糖,ごま油)	米,白ごま,三温糖,(食パン,バター,三温糖)	米,ケチャップ,カレー粉,じゃがいも,マロニー,三温糖																																				

