

2021年 9月 給食献立表

(乳児)

ひなた保育園

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日 水 15日 水	牛乳 菓子	ごはん	かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 じゃが芋おやき	かじき 牛乳 かつお節 油揚げ 味噌	薄力粉 米 マヨネーズ 片栗粉 ごま バター じゃが芋 油	あおのり しめじ きゃべつ 万能ねぎ 人参 もやし	450kcal 19.6g 脂: 15.6g 塩: 1.3g
2日 木 16日 木	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 大根のすまし汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 きな粉 豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	きゃべつ のり 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	509kcal 20.4g 脂: 20.0g 塩: 1.5g
3日 金 17日 金	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカツ ミモザサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳 チーズ	米 砂糖 薄力粉 バター パン粉 油	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ コーン	508kcal 25.6g 脂: 19.4g 塩: 1.5g
4日 土 18日 土	牛乳 菓子	肉うどん	粉ふき芋 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	うどん じゃが芋	大根 あおのり 人参 バナナ 小松菜 長ねぎ	480kcal 16.6g 脂: 16.9g 塩: 2.5g
6日 月 21日 火	牛乳 菓子	ミートパスタ	ささみサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 おはぎ	豚肉 きな粉 チーズ ささみ 牛乳	スバグティ ゼリー 油 ごま 砂糖 米 マヨネーズ	玉ねぎ トマト缶 人参 きゃべつ マッシュルーム ほうれん草 ピーマン ケチャップ	538kcal 21.9g 脂: 17.8g 塩: 2.2g
7日 火 22日 水	牛乳 菓子	青菜ごはん	ぎせい豆腐 3色野菜のおかか和え きのこの味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	豆腐 かつお節 鶏肉 味噌 エンドウ豆 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 H/M	小松菜 きゃべつ 人参 もやし ひじき えのき・長ねぎ しいたけ まいたけ・しめじ	501kcal 19.7g 脂: 20.7g 塩: 1.4g
8日 水 24日 金	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ ⑧豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 小魚菓子	豚肉 煮干し 豆腐 牛乳 チーズ	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 りんご	488kcal 19.9g 脂: 20.7g 塩: 2.4g
9日 木 27日 月	牛乳 菓子	ごはん	鮭の南部焼き 小松菜の白和え なめこの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鮭 卵 豆腐 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 H/M	小松菜 人参 なめこ 水菜	447kcal 23.1g 脂: 15.9g 塩: 1.3g
10日 金 28日 火	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 なすと油揚げの味噌汁	牛乳 クラッカージャムサンド	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 クラッカー	ケチャップ なす ひじき えのき 人参 いちごジャム ごぼう	435kcal 22.9g 脂: 13.4g 塩: 1.8g
11日 土 25日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	米 砂糖	人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	515kcal 16.4g 脂: 15.0g 塩: 0.8g
13日 月 29日 水	牛乳 菓子	ピピンバ	さつま芋のオレンジ煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 ごま油	りんご オレンジジュース 小松菜 わかめ 人参 もやし	474kcal 17.4g 脂: 16.9g 塩: 1.5g
14日 火	ヨーグルト	ごはん	ハンバーグ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 大学芋	豚肉 ヨーグルト 卵 牛乳 かにかま	米 マヨネーズ パン粉 さつま芋 薄力粉 砂糖 ごま 水あめ	玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン きゃべつ ほうれん草 人参	527kcal 17.9g 脂: 21.8g 塩: 1.5g
30日 木 	ヨーグルト	炊き込みご飯	からあげ ブロッコリーと卵のサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 ヨーグルト 卵 牛乳 油揚げ スキムミルク 味噌	米 薄力粉 片栗粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ	人参 きゃべつ ごぼう 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	581kcal 23.2g 脂: 27.5g 塩: 1.7g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
496kcal	20.4g	18.6g	1.6g

2021年 9月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
1日水 15日水	ごはん	かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 じゃが芋おやき	かじき 牛乳 かつお節 油揚げ 味噌	薄力粉 米 マヨネーズ 片栗粉 ごま バター じゃが芋 油	あおのり しめじ きゃべつ 万能ねぎ 人参 もやし	476kcal 19.8g 脂: 15.2g 塩: 1.5g
2日木 16日木	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 大根のすまし汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 きな粉 豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン	きゃべつ のり 人参 大根 長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	559kcal 22.7g 脂: 20.4g 塩: 1.8g
3日金 17日金	ごはん	チキンカツ ミモザサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	米 砂糖 薄力粉 バター パン粉 油	ほうれん草 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ コーン	551kcal 26.7g 脂: 18.2g 塩: 1.4g
4日土 18日土	肉うどん	粉ふき芋 バナナ	牛乳 菓子	豚肉 牛乳	うどん じゃが芋	大根 あおのり 人参 バナナ 小松菜 長ねぎ	531kcal 18.1g 脂: 18.1g 塩: 3.0g
6日月 21日火	ミートパスタ	ささみサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 おはぎ	豚肉 きな粉 チーズ ささみ 牛乳	スバゲティ ゼリー 油 ごま 砂糖 米 マヨネーズ	玉ねぎ トマト缶 人参 きゃべつ マッシュルーム ほうれん草 ピーマン ケチャップ	600kcal 24.7g 脂: 19.1g 塩: 2.5g
7日火 22日水	青菜ごはん	ぎせい豆腐 3色野菜のおかか和え きのこの味噌汁	牛乳 豆乳蒸しパン	豆腐 かつお節 鶏肉 味噌 エンドウ豆 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 H/M	小松菜 きゃべつ 人参 もやし ひじき えのき・長ねぎ しいたけ まいにけ・しめじ	546kcal 21.8g 脂: 20.4g 塩: 1.7g
8日水 24日金	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ ㊟豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 小魚 菓子	豚肉 煮干し 豆腐 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	人参 切干大根 玉ねぎ きゅうり ケチャップ ほうれん草 りんご	525kcal 19.6g 脂: 19.8g 塩: 2.6g
9日木 27日月	ごはん	鮭の南部焼き 小松菜の白和え なめこの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	鮭 卵 豆腐 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 H/M	小松菜 人参 なめこ 水菜	493kcal 26.2g 脂: 16.0g 塩: 1.5g
10日金 28日火	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 なすと油揚げの味噌汁	牛乳 クラッカー・ジャムサンド	鶏肉 牛乳 大豆 油揚げ 味噌	米 牛乳 油 砂糖 クラッカー	ケチャップ なす ひじき えのき 人参 いちごジャム ごぼう	471kcal 25.8g 脂: 13.2g 塩: 2.2g
11日土 25日土	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	米 砂糖	人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ	566kcal 17.7g 脂: 14.2g 塩: 0.9g
13日月 29日水	ピピンバ	さつま芋のオレンジ煮 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 牛乳 豆腐 油揚げ 味噌	米 ごま 砂糖 さつま芋 油 ごま油	りんご オレンジジュース 小松菜 わかめ 人参 もやし	523kcal 19.1g 脂: 18.2g 塩: 1.8g
14日火	ごはん	ハンバーグ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ	牛乳 大学芋	豚肉 卵 牛乳 かにかま	米 マヨネーズ パン粉 さつま芋 薄力粉 砂糖 ごま 水あめ	玉ねぎ きゅうり ケチャップ コーン きゃべつ ほうれん草 人参	618kcal 19.7g 脂: 25.3g 塩: 1.8g
30日木 	炊き込みご飯	からあげ ブロッコリーと卵のサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏肉 スキムミルク 卵 牛乳 油揚げ 味噌	米 薄力粉 片栗粉 バター 油 砂糖 マヨネーズ	人参 きゃべつ ごぼう 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン	686kcal 26.1g 脂: 32.3g 塩: 2.1g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
550kcal	22.2g	19.3g	1.9g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日水 15日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け もやしの味噌汁	やわらかごはん かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け もやしと油揚げの味噌汁	ごはん かじきのお好み焼き風 きゃべつの甘酢漬け もやしと油揚げの味噌汁
	午後食		お茶・じゃが芋かゆ	お茶・じゃが芋かゆ	牛乳・じゃが芋おやき
	食材		かじき・かつお節・味噌・牛乳・薄力粉 じゃが芋・米・片栗粉 青のり・きゃべつ・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ	かじき・かつお節・味噌・牛乳・薄力粉 じゃが芋・米・片栗粉・油揚げ 青のり・きゃべつ・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ	かじき・かつお節・油揚げ・味噌・牛乳・薄力粉 マヨネーズ・ごま・じゃが芋・米・片栗粉・バター 青のり・きゃべつ・人参・もやし・しめじ・万能ねぎ
2日木 16日木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 大根のすまし汁	やわらかごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 大根のすまし汁	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーの磯辺和え 大根のすまし汁
	午後食		お茶・きな粉パンがゆ	お茶・きな粉パンがゆ	牛乳・きな粉トースト
	食材		豆腐・豚肉・味噌・牛乳・きな粉・米 片栗粉・食パン・砂糖・きゃべつ・人参・長ねぎ ブロッコリー・のり・大根・ほうれん草	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・きな粉・米 片栗粉・食パン・砂糖・きゃべつ・人参・長ねぎ ブロッコリー・のり・大根・ほうれん草	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・きな粉・米・ごま油 片栗粉・食パン・砂糖・きゃべつ・人参・長ねぎ ブロッコリー・のり・大根・ほうれん草
3日金 17日金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ チキンソテー ミモザサラダ かぼちゃのポターージュ	やわらかごはん チキンソテー ミモザサラダ かぼちゃのポターージュ	ごはん チキンカツ ミモザサラダ かぼちゃのポターージュ
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・米 砂糖・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ コーン・かぼちゃ・うどん	鶏肉・米 砂糖・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ コーン・かぼちゃ・うどん	鶏肉・牛乳・チーズ・米・薄力粉・パン粉 砂糖・バター・ほうれん草・きゅうり・玉ねぎ コーン・かぼちゃ
4日土 18日土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらか肉うどん 粉ふき芋 バナナ	やわらか肉うどん 粉ふき芋 バナナ	肉うどん 粉ふき芋 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・牛乳・うどん・じゃが芋・大根 人参・小松菜・長ねぎ・青のり・バナナ・米	豚肉・牛乳・うどん・じゃが芋・大根 人参・小松菜・長ねぎ・青のり・バナナ・米	豚肉・牛乳・うどん・じゃが芋・大根 人参・小松菜・長ねぎ・青のり・バナナ
6日月 21日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		やわらかミートうどん ささみサラダ コンソメスープ	やわらかミートパスタ ささみサラダ コンソメスープ	ミートパスタ ささみサラダ コンソメスープ ゼリー
	午後食		お茶・きな粉入りかゆ	お茶・きな粉入りかゆ	牛乳・おはぎ
	食材		豚肉・チーズ・ささみ・きな粉・うどん 砂糖・米・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・トマト缶・きゃべつ・ほうれん草	豚肉・チーズ・ささみ・きな粉・スパゲティ 砂糖・米・玉ねぎ・人参・マッシュルーム ピーマン・トマト缶・きゃべつ・ほうれん草・クチャップ	豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・きな粉・スパゲティ 砂糖・マヨネーズ・ごま・米・ゼリー・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ピーマン・トマト缶・きゃべつ・ほうれん草・クチャップ
7日火 22日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		青菜かゆ 野菜あんかけ豆腐 3色野菜のおかか和え きのこの味噌汁	青菜かゆ 野菜あんかけ豆腐 3色野菜のおかか和え きのこの味噌汁	青菜ごはん ぎせい豆腐 3色野菜のおかか和え きのこの味噌汁
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・豆乳蒸しパン
	食材		豆腐・鶏肉・えんどう豆・かつお節・味噌 牛乳・米・砂糖・小松菜・人参・しめじ・食パン ひじき・椎茸・きゃべつ・もやし・えのき・長ねぎ・舞茸	豆腐・鶏肉・えんどう豆・かつお節・味噌 牛乳・米・砂糖・小松菜・人参・しめじ・食パン ひじき・椎茸・きゃべつ・もやし・えのき・長ねぎ・舞茸	豆腐・鶏肉・えんどう豆・卵・かつお節・味噌 牛乳・豆乳・米・砂糖・H/M・小松菜・人参・しめじ ひじき・椎茸・きゃべつ・もやし・えのき・長ねぎ・舞茸

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日水 24日金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ ③豆腐と青菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ ③豆腐と青菜のすまし汁	ごはん ポークカレー 切干大根サラダ ③豆腐と青菜のすまし汁
	午後食		お茶・鮭入りかゆ	お茶・鮭入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		砂糖・人参・玉ねぎ 豚肉・豆腐・鮭・米・じゃが芋 りんご・切干大根・きゅうり・ほうれん草	砂糖・人参・玉ねぎ・クチャップ 豚肉・豆腐・鮭・米・じゃが芋 りんご・切干大根・きゅうり・ほうれん草	砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ・クチャップ 豚肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 りんご・切干大根・きゅうり・ほうれん草
9日木 27日月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鮭の照り焼き 小松菜の白和え なめこの味噌汁	やわらかごはん 鮭の照り焼き 小松菜の白和え なめこの味噌汁	ごはん 鮭の南部焼き 小松菜の白和え なめこの味噌汁
	午後食		お茶・豆腐入り煮込みうどん	お茶・豆腐入り煮込みうどん	牛乳・豆腐ドーナツ
	食材		鮭・豆腐・味噌・米 砂糖・小松菜・人参・なめこ・水菜	鮭・豆腐・味噌・米 砂糖・小松菜・人参・なめこ・水菜	鮭・豆腐・味噌・牛乳・卵・米・ごま 砂糖・H/M・小松菜・人参・なめこ・水菜
10日金 28日火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏むね肉の醤油ソテー 磯豆煮 なすの味噌汁	やわらかごはん 鶏むね肉の醤油ソテー 磯豆煮 なすと油揚げの味噌汁	ごはん 鶏むね肉のやみつぎチキン 磯豆煮 なすと油揚げの味噌汁
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・ひじき・人参・食パン ごぼう・なす・えのき・いちごジャム	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・クチャップ・ひじき・人参・食パン ごぼう・なす・えのき・いちごジャム	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・クラッカー・クチャップ・ひじき・人参 ごぼう・なす・えのき・いちごジャム
11日土 25日土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		鶏そぼろかゆ かぼちゃ煮 バナナ	鶏そぼろかゆ かぼちゃ煮 バナナ	鶏そぼろ丼 かぼちゃ煮 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・米・砂糖・人参・玉ねぎ かぼちゃ・バナナ	鶏肉・米・砂糖・人参・玉ねぎ かぼちゃ・バナナ	鶏肉・牛乳・米・砂糖・人参・玉ねぎ かぼちゃ・バナナ
13日月 29日水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		ピビンバ風かゆ さつまいのオレンジ煮 豆腐とわかめの味噌汁	ピビンバ風かゆ さつまいのオレンジ煮 豆腐とわかめの味噌汁	ピビンバ さつまいのオレンジ煮 豆腐とわかめの味噌汁
	午後食		お茶・ツナ入りかゆ	お茶・ツナ入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・牛乳・米 砂糖・さつまい・りんご・ツナ缶 小松菜・人参・もやし・わかめ・オレンジジュース	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・さつまい・りんご・ツナ缶 小松菜・人参・もやし・わかめ・オレンジジュース	豚肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 砂糖・ごま油・ごま・さつまい・りんご 小松菜・人参・もやし・わかめ・オレンジジュース
14日火	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ ハンバーグ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ	やわらかごはん ハンバーグ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ	ごはん ハンバーグ 野菜サラダ コーンと野菜のスープ
	午後食		お茶・さつまい入りかゆ	お茶・さつまい入りかゆ	牛乳・大学芋
	食材		豚肉・米・ほうれん草 さつまい・砂糖・コーン 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり	豚肉・米・ほうれん草 さつまい・砂糖・コーン 玉ねぎ・クチャップ・きゃべつ・人参・きゅうり	豚肉・卵・牛乳・かにかま・ヨーグルト・米・ほうれん草 パン粉・薄力粉・ごま・マヨネーズ・さつまい・砂糖・コーン 水あめ・玉ねぎ・クチャップ・きゃべつ・人参・きゅうり
30日木 	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		炊き込みかゆ 照り焼きチキン ブロッコリー 野菜の味噌汁	炊き込みご飯 照り焼きチキン ブロッコリー 野菜の味噌汁	炊き込みご飯 からあげ ブロッコリーと卵のサラダ 野菜の味噌汁
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・ヨーグルトケーキ
	食材		豚肉・味噌 米・片栗粉・砂糖・ごぼう 人参・ブロッコリー・コーン・きゃべつ・玉ねぎ・もやし	豚肉・味噌・油揚げ 米・片栗粉・砂糖・ごぼう 人参・ブロッコリー・コーン・きゃべつ・玉ねぎ・もやし	豚肉・卵・油揚げ・味噌・ヨーグルト・牛乳・スキムミルク 米・片栗粉・マヨネーズ・薄力粉・バター・砂糖・ごぼう 人参・ブロッコリー・コーン・きゃべつ・玉ねぎ・もやし
	朝おやつ		#N/A	#N/A	#N/A
	午前食		#N/A	#N/A	#N/A
	午後食		#N/A	#N/A	#N/A
	食材		#N/A	#N/A	#N/A