

9月献立【完了食12~18ヶ月】 実習保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (火)	ごはん (軟飯)	鶏肉とじゃがいものあげ煮 春雨サラダ キャベツともやしの味噌汁 フルーツ	熱量 460Kcal 蛋白 18.9g 脂質 17.3g 塩分 1.7g	豚肉 ハム みそ 油揚げ	米 じゃがいも 春雨	キャベツ もやし きゅうり
2 (水)	ごはん (軟飯)	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティソース コンスープ フルーツ	熱量 385Kcal 蛋白 16.4g 脂質 8.6g 塩分 1.2g	鶏肉	米 スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参
3 (木)	ごはん (軟飯)	鮭のムニエル 茹で野菜 かぶの味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 20.3g 脂質 22.9g 塩分 2.0g	鮭 みそ	米 小麦粉	キャベツ かぶ もやし
4 (金)	ごはん (軟飯)	大豆のトマト煮 炒り卵 野菜スープ フルーツ	熱量 416Kcal 蛋白 18.8g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	豚肉 大豆 たまご	米 じゃがいも でんぷん	人参 キャベツ 玉ねぎ
7 (月)	ごはん (軟飯)	野菜カレー ひじきのサラダ かぶの味噌汁 フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉 みそ ひじき	米 じゃがいも	かぶ 人参 玉ねぎ
8 (火)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げの煮物 青のりふりかけ キャベツと小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 377Kcal 蛋白 16.8g 脂質 10.9g 塩分 1.8g	豚肉 みそ 生揚げ 青のり粉	米 じゃがいも でんぷん	こんにゃく 小松菜 人参 玉ねぎ キャベツ
9 (水)	ごはん (軟飯)	かぼちゃのコロッケ 湯とおしキャベツ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 351Kcal 蛋白 12.6g 脂質 3.9g 塩分 1.1g	豚肉 青のり粉 わかめ	米 じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ
10 (木)	ごはん (軟飯)	ぶりの照り焼き じゃがいもきんぴら キャベツと玉ねぎのスープ フルーツ	熱量 405Kcal 蛋白 22.1g 脂質 13.7g 塩分 1.8g	ぶり みそ	米 じゃがいも ごま	玉ねぎ キャベツ 人参
11 (金)	ごはん (軟飯)	肉じゃが ブロッコリーのお浸し えのきと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 381Kcal 蛋白 6.7g 脂質 4.6g 塩分 1.2g	豚肉 みそ 豆腐	米 じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー えのき 人参 白滝
14 (月)	ごはん (軟飯)	かぼちゃのコロッケ 湯とおしキャベツ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ	熱量 456Kcal 蛋白 17.0g 脂質 21.7g 塩分 1.9g	鶏肉 たまご みそ わかめ 豆腐	米 小麦粉 パン粉	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ
15 (火)	ごはん (軟飯)	豚肉とほうれん草の炒め物 さつま揚げの煮つけ 臭たくさん味噌汁 フルーツ	熱量 418Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.9g	豚肉 さつま揚げ みそ 油揚げ	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 もやし ほうれん草
16 (水)	ごはん (軟飯)	豆腐とキャベツの味噌炒め トマト じゃがいもの味噌汁 フルーツ	熱量 329Kcal 蛋白 8.3g 脂質 3.7g 塩分 1.2g	豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ
17 (木)	ごはん (軟飯)	生揚げのケチャップ炒め マッシュポテト 洋風かきたま汁 フルーツ	熱量 369Kcal 蛋白 18.0g 脂質 14.2g 塩分 1.6g	豚肉 生揚げ たまご わかめ	米 じゃがいも でんぷん	たまねぎ いんげん 人参
18 (金)	ごはん (軟飯)	カレー風味の野菜炒め ちりめんふりかけ じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ	熱量 386Kcal 蛋白 20.5g 脂質 11.1g 塩分 1.9g	豚肉 のり 油揚げ みそ わかめ ちりめん 青のり粉	米 でんぷん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 きのこ
24 (木)	ごはん (軟飯)	鶏肉のさっぱり煮 湯とおしキャベツ 春雨スープ フルーツ	熱量 381Kcal 蛋白 11.6g 脂質 2.4g 塩分 1.3g	鶏肉	米 じゃがいも でんぷん 春雨	キャベツ 玉ねぎ
25 (金)	ごはん (軟飯)	クリームシチュー きゅうりの塩もみ ウィンナー フルーツ	熱量 469Kcal 蛋白 17.9g 脂質 17.1g 塩分 1.5g	鶏肉 牛乳 ウィンナー	米 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 きゅうり
28 (月)	ごはん (軟飯)	鶏肉の酢豚風 マッシュポテト わかめスープ フルーツ	熱量 375Kcal 蛋白 16.5g 脂質 14.4g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ	米 じゃがいも でんぷん	玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ
29 (火)	ごはん (軟飯)	白身魚のムニエル コールスロー 豚汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 22.6g 脂質 16.1g 塩分 2.5g	豚肉 油揚げ 豆腐 白身魚	米 小麦粉	大根 人参 玉ねぎ キャベツ
30 (水)	ごはん (軟飯)	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー オクラとえのきのすまし汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 ウィンナー	米 でんぷん	人参 オクラ キャベツ えのき もやし

