

9月献立【0～2歳児用】実習保育園							
		9時30	昼食 11時30	15時	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
					血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	土	牛乳	ご飯 焼き魚 小松菜ともやしのナムル 粉吹き芋 すいとん風 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 大根
3	月	牛乳	野菜カレーライス マカロニサラダ 卵と野菜のスープ フルーツ	おにぎり 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ
4	火	牛乳	ご飯 すき焼き風 青菜のおかか和え 炒り玉子 ワカメの味噌汁 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	牛肉 卵 きなこ	お米	玉ねぎ にんじん 小松菜 大根 白菜 白たき
5	水	牛乳	ご飯 変わりオムレツ マカロニサラダ 小松菜ソテー 野菜の味噌汁 フルーツ	みかんゼリー 牛乳	卵 豚肉	お米	玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり
6	木	牛乳	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの胡麻和え ちくわ煮 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	ブルーヨーグルト 麦茶	豚肉 ちくわ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ブロッコリー 小松菜 もやし
7	金	牛乳	ご飯 酢豚風 バターコーン さつま揚げの煮物 中華スープ フルーツ	うどん 牛乳	豚肉 さつま揚げ	お米	玉ねぎ にんじん 筍 しめじ ワンタン
8	土	牛乳	ご飯 五目金平 ツナそぼろ ポイルマト そうめんと長ネギの汁物 フルーツ	季節の果物 牛乳	とり肉 ツナ	お米	玉ねぎ にんじん しめじ トマト 長ネギ
10	月	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツ	おにぎり 牛乳	牛肉 マヨネーズ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり 小松菜
11	火	牛乳	八宝菜 昆布あえ ウインナー お麩の味噌汁 フルーツ	焼きそば 牛乳	豚肉 ウインナー	お米	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 白菜 しめじ
12	水	牛乳	ご飯 鶏肉のサッパリ煮 ほうれん草のおかか和え 洋風かき卵汁 フルーツ	ゼリー 牛乳	とり肉 卵	お米	玉ねぎ にんじん 厚揚げ 白菜 ほうれん草 もやし
13	木	牛乳	ご飯 厚揚げのトマト煮 キャベツの塩ゆで 春雨スープ フルーツ	チーズトースト 牛乳	とり肉	お米	玉ねぎ にんじん 厚揚げ トマト ねぎ キャベツ
14	金	牛乳	ご飯 チンジャオロース ひじきのサラダ 炒り豆腐 大根の味噌汁 フルーツ	クッキー 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ピーマン 筍 大根 ひじき
15	土	牛乳	ご飯 魚のムニエル マッシュポテト ほうれん草のソテー オニオンスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	魚	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ほうれん草
18	火	牛乳	ご飯 クリームシチュー マカロニソテー コンソメスープ フルーツ	チキンライス 牛乳	とり肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ブロッコリー
19	水	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ コーンソテー 卵スープ フルーツ	プリン 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 豆腐 きゅうり コーン
20	木	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め カニカマサラダ お麩のすまし汁 フルーツ	かきたまうどん 牛乳	豚肉 たまご	お米	玉ねぎ にんじん 茄子 きゅうり キャベツ きゅうり
21	金	牛乳	ご飯 筑前煮 キュウリのサラダ 炒り玉子 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 フルーツ	チーズスコーン 牛乳	とり肉 たまご	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ 厚揚げ
22	土	牛乳	ご飯 コロッケ ポイルキャベツ にんじんグラッセ オニオンスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	豚肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし
25	火	牛乳	ご飯 ビーフシチュー 大豆のサラダ 卵スープ フルーツ	ミルク寒天 麦茶	牛肉 大豆	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大豆 きゅうり
26	水	牛乳	ご飯 じゃが芋と鶏肉厚揚げの煮物 チーズ ブロッコリーのマヨあえ 春雨スープ フルーツ	フルーツヨーグルト 麦茶	とり肉 厚揚げ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン えのき
27	木	牛乳	ご飯 大根の旨煮 炒り玉子 キャベツともやしの和物 じゃが芋と油揚げの味噌汁 フルーツ	フルーツカクテル 牛乳	豚肉 卵	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ もやし
28	金	牛乳	ご飯 野菜と鶏肉のトマトクリーム煮 ひじきのサラダ フィッシュソーセージ きのこ汁 フルーツ	お誕生日会 牛乳	とり肉 フィッシュソーセージ ひじき	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 茄子 しめじ えのき きゅうり
29	土	牛乳	ご飯 煮魚 ハムときゅうりのサラダ 磯煮 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 ハム	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 梨

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはバピーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0～2歳児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
387 g	17.0 g	14.6g	1,3 g