



令和2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	1	あじの竜田揚げ きゅうりとわかめの酢の物 大根・人参・キャベツのみそ汁 ごはん	2	豚肉のくわ焼き 小松菜のツナサラダ きのこのすまし汁 ごはん	3	きのこの炊き込みご飯 鮭の塩焼き 切干大根の含め煮 もやしと厚揚げのみそ汁	4	鶏のみそマヨ焼き きのこのさっぱり和え 水菜とわかめのすまし汁 ごはん	5	ハヤシライス バナナ	
		午前 おやつ (乳児)	バナナ 牛乳	小魚 牛乳	ウエハース 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	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	ブルー ヨーグルト 牛乳	さつまいも 蒸しパン 牛乳	わらび餅 牛乳	チーズ クッキー 牛乳
7	鶏むね肉のごま照り焼き 炒めきのこ根菜の水菜サラダ 大根と油揚げのみそ汁 ごはん	8	キーマカレー 大根サラダ りんご	9	赤魚の煮つけ かぼちゃのじゃこ和え えのきと麩のすまし汁 ごはん	10	豚肉のパン粉焼き ポテトサラダ たまねぎとかぼちゃのみそ汁 ごはん	11	あじのかば焼き 小松菜とひじきの鉄分たっぷり炒め 水菜と厚揚げの赤だし ごはん	12	チキンカレー りんご	
野菜チップス 牛乳	ウエハース 牛乳	ドライフルーツ 牛乳	カラフルゼリー 牛乳	人参入り ホットケーキ 牛乳	豚肉、かつお節、みそ ブロッコリー、サニーレタス、ミニトマト、人参、きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ 米、片栗粉、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	お揚げきな粉 牛乳	あじ、豚肉、厚揚げ しょうが、ミニトマト、ピーマン、大葉、小松菜、ひじき、人参、水菜、ねぎ 米、三温糖、ごま油	鶏肉 たまねぎ、れんこん、人参、にんにく、りんご 米、じゃがいも、サラダ油				
カレー風味フライドポテト 牛乳	鶏肉、チーズ、油揚げ、みそ ねぎ、人参、サニーレタス、ミニトマト、ごぼう、水菜、ぶなしめじ、れんこん、しいたけ、にんにく、大根、ねぎ 米、ごま、三温糖、片栗粉、オリーブ油	大豆、ひよこ豆、合びき肉、ちりめんじゃこ たまねぎ、人参、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、ズッキーニ、大根、水菜、りんご 米、サラダ油、ごま油	赤魚、ちりめんじゃこ 梅干し、しょうが、大葉、ぶなしめじ、ねぎ、かぼちゃ、ピーマン、えのきたけ、わかめ 米、三温糖、麩	豚肉、かつお節、みそ 人参、ほうれんそう、サニーレタス、ミニトマト、さやえんどう、干しいたけ、ねぎ、水菜 米、片栗粉、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	あじ、豚肉、厚揚げ しょうが、ミニトマト、ピーマン、大葉、小松菜、ひじき、人参、水菜、ねぎ 米、三温糖、ごま油	鶏肉 たまねぎ、れんこん、人参、にんにく、りんご 米、じゃがいも、サラダ油						
14	筑前煮 春雨サラダ なめこ麩のみそ汁 ごはん	15	さばの南部焼き ひじきの豆サラダ のっぺい汁 ごはん	16	チキンカツ きんぴられんこん 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん	17	さわらのもみじ焼き 高野豆腐の含め煮 にゅうめん ごはん	18	ハンバーグ オクラの冷ややっこ たまねぎとコーンのスープ ターメリックライス	19	しめじのハヤシライス オレンジ	
ウエハース 牛乳	ブルー 牛乳	バナナチップス 牛乳	バナナチップス 牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	中華ポテト 牛乳	小魚 牛乳	しめじのハヤシライス オレンジ				
ヨーグルト クッキー 牛乳	鶏肉、みそ れんこん、ごぼう、大根、干しいたけ、さやいんげん、人参、きゅうり、サニーレタス、なめこ、ねぎ 米、こんにやく、三温糖、緑豆はるさめ、オリーブ油、麩	さば、大豆、鶏肉 しょうが、ミニトマト、大葉、ひじき、人参、コーン、大根、生しいたけ、ねぎ 米、ごま、さつまいも、三温糖、ごま、片栗粉	鶏肉、牛乳、卵、木綿豆腐、みそ キャベツ、ミニトマト、れんこん、人参、ごぼう、わかめ、ねぎ 米、パン粉、薄力粉、サラダ油、ごま油、三温糖、ごま	さわら、かつお節、高野豆腐、鶏肉 人参、ほうれんそう、サニーレタス、ミニトマト、さやえんどう、干しいたけ、ねぎ、水菜 米、上白糖、そうめん	豚ひき肉、牛乳、卵、絹ごし豆腐 たまねぎ、人参、ブロッコリー、オクラ、コーン、たまねぎ、セロリ 米、パン粉、サラダ油、さつまいも	牛肉 たまねぎ、人参、ぶなしめじ、トマト、オレンジ 米、サラダ油						
9月21日 敬老の日 		9月22日 秋分の日 		23	ゆで豚の香味ダレかけ キャベツときゅうりの酢の物 けんちん汁 ごはん	24	たらのムニエル ごぼうサラダ きのこトマトのスープ ごはん	25	鶏のさっぱり煮 ブロッコリーと卵のサラダ キャベツとえのきのみそ汁 ごはん	26	ポークカレー バナナ	
マンナビス ケット 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	マンナビス ケット 牛乳	りんごチップス 牛乳	りんごチップス 牛乳	バナナ 牛乳	バナナ 牛乳	鶏肉、卵、みそ ねぎ、ミニトマト、しょうが、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、ねぎ 米、三温糖、	豚肉 たまねぎ、人参、にんにく、バナナ 米、じゃがいも、サラダ油			
28	きのこの秋ナポリタン グリーンサラダ バナナ	29	鮭のけんちんあんかけ マカロニサラダ 白菜としいたけのみそ汁 ごはん	30	タンドリーチキン おからの骨太サラダ 卵スープ ごはん	※9月の魚は「あじ、鮭、赤魚、さば、たら」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。 						
五平餅 牛乳	豚肉 たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、にんにく、トマト、ピーマン、レタス、キャベツ、きゅうり、ミニトマト、バナナ スパゲッティ、オリーブ油、三温糖	コーン レーク 牛乳	ごまとチー ズの蒸し パン 牛乳	野菜チップ ス 牛乳	鶏肉、ヨーグルト、おから、チーズ、卵 にんにく、かぼちゃ、ミニトマト、サニーレタス、コーン、レタス、きゅうり、人参、ぶなしめじ、わかめ、ねぎ、たまねぎ 米、三温糖、ごま							

献立種類	乳児				幼児			
	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均値	419 kcal	17 g	15 g	55 g	509 kcal	20 g	17 g	68 g
目標値	465 kcal	19 g	17 g	66 g	520 kcal	20 g	17 g	75 g