

献立表

2022年9月

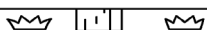
港南ひまわり保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 木	ごはん 豚肉と野菜の大和煮 みそ汁 梨	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、白ごま	豚もも肉、絹豆腐、みそ、煮干し	なし、だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、いんげん、万能ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ	クラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶	クッキー 果物 麦茶
2 16 金	ごはん ・ 酢豚風炒め わんたんスープ りんご	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター、ワンタンの皮、片栗粉、油	牛乳、豚もも肉、きな粉	りんご、たまねぎ、パイナップル、にんじん、えのき、ピーマン、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、生わかめ、干椎茸	しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	ウエハース 牛乳 きなこトースト 牛乳	せんべい チーズ 麦茶
3 17 土	鶏肉の照り焼き丼 ・ みそ汁 バナナ	米、クラッカー、油、片栗粉	鶏もも肉、みそ、煮干し、凍り豆腐	くだもの、バナナ、にんじん、長ねぎ、生わかめ、さやえんどう、しょうが、焼きのり	みりん、しょうゆ、酒	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
5 月 29 木	ごはん 肉豆腐 みそ汁 5日りんご/29日バナナ	米、焼きそばめん、しらたき、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、いんげん、切干大根、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト 麦茶 塩焼きそば 牛乳	クッキー 果物 麦茶
6 20 火	ごはん ・ 鮭のパン粉焼き きのこの炒め和え すまし汁、バナナ	さつまいも、米、油、砂糖、水あめ、パン粉、黒ごま	牛乳、鮭、絹豆腐、花かつお、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、えのき、長ねぎ、生わかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、食塩、酒	せんべい 麦茶 大学芋 牛乳	ヨーグルト 麦茶
7 21 水	パン ・ 鶏のマヨネーズ焼き ブロッコリー ミネストローネ、梨	パン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、きな粉	なし、トマト、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、かぶ・葉、セロリ、にんにく、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 きなこおはぎ 麦茶	せんべい チーズ 麦茶
8 22 木	ごはん ・ 中華炒め みそ汁 バナナ	米、小町麴、片栗粉、油、ごま油、8日せんべい、22日ホットケーキ粉、さつまいも、バター、砂糖、はちみつ	豚もも肉、みそ、煮干し、8日しらす、22日牛乳、ホイップクリーム	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ブルーン 牛乳 8日:せんべい、炒りじゃこ、麦茶 22日:さつまいもケーキ、牛乳	クッキー 果物 麦茶
9 30 金	ごはん ・ 炒り鶏 みそ汁 りんご	米、しらたき、砂糖、油、小町麴	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、みそ、スキムミルク、煮干し	かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのき、いんげん、生わかめ、干椎茸、粉寒天	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ 麦茶 南瓜かん 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
10 24 土	ごはん ・ 豚肉と野菜のみそ焼き すまし汁 梨	米、せんべい、油、砂糖	豚もも肉、絹豆腐、花かつお、みそ	くだもの、なし、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
12 26 月	ごはん ・ さばの塩焼き 千草和え みそ汁、バナナ	米、栗あんパン、油、白ごま、砂糖	牛乳、さば、絹豆腐、みそ、かまぼこ、煮干し	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶 栗あんぱん 牛乳	ヨーグルト 麦茶
13 27 火	ごはん ・ きつねうどん なす炒め 梨	米、干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、みそ、花かつお	なし、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ピーマン、いちじく	しょうゆ、みりん、食塩	クッキー 牛乳 人蔘いちじく蒸しパン 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
14 28 水	ごはん ・ きのかレー わかめサラダ りんご	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	ヨーグルト、豚もも肉、牛乳、スキムミルク、しらす	りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、もも缶、きゅうり、しめじ、パイナップル、えのき、椎茸、エリンギ、生わかめ、干しえんどう、トマトピューレ、生姜、にんにく	ウスターソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶	ぶがし せんべい 麦茶
15 木	ごはん 豚肉と野菜の大和煮 みそ汁 梨	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚もも肉、絹豆腐、みそ、煮干し	なし、だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、いんげん、万能ねぎ	しょうゆ	クラッカー 備蓄水 アルファー米おにぎり 備蓄水	クッキー 果物 麦茶

* 午前おやつは乳児のみ付きます。
* 献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	411 kcal	17.5g	13.1g	226mg	1.7mg	160 μg	0.32mg	0.34mg	19mg	1.5g
幼児	465 kcal	19.6g	13.4g	201mg	2.1mg	171 μg	0.37mg	0.33mg	2.3mg	1.8g



令和4年 9月 離乳食献立表



12～18か月頃・・・完了期



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
1 木	軟飯 豚肉と野菜の大和煮 みそ汁 梨	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、白ごま	豚もも肉、絹豆腐、みそ、煮干し	なし、だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、いんげん、万能ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ	クラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり 麦茶
2 16 金	軟飯 ・ 酢豚風炒め わんたんスープ りんご	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター、ワンタンの皮、片栗粉、油	牛乳、豚もも肉、きな粉	りんご、たまねぎ、パイナップル、にんじん、えのき、ピーマン、たけのこ(ゆで)、長ねぎ、生わかめ、干椎茸	しょうゆ、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	ウエハース 牛乳 きなこトースト 牛乳
3 17 土	鶏肉の照り焼き丼 ・ みそ汁 バナナ	米、クラッカー、油、片栗粉	鶏もも肉、みそ、煮干し、凍り豆腐	くだもの、バナナ、にんじん、長ねぎ、生わかめ、さやえんどう、しょうが、焼きのり	みりん、しょうゆ、酒	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶
5 月 29 木	軟飯 肉豆腐 みそ汁 5日りんご/29日バナナ	米、焼きそばめん、しらたき、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚もも肉、みそ、煮干し	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、いんげん、切干大根、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	ヨーグルト 麦茶 塩焼きそば 牛乳
6 20 火	軟飯 ・ 鮭のパン粉焼き きのこの炒め和え すまし汁、バナナ	さつまいも、米、油、砂糖、水あめ、パン粉、黒ごま	牛乳、鮭、絹豆腐、花かつお、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、しいたけ、えのき、長ねぎ、生わかめ、にんにく、パセリ	しょうゆ、食塩、酒	せんべい 麦茶 大学芋 牛乳
7 21 水	パン ・ 鶏のマヨネーズ焼き フロッコリー ミネストローネ、梨	パン、じゃがいも、米、もち米、マヨネーズ、砂糖、油	鶏もも肉、きな粉	なし、トマト、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、かぶ、かぶ・葉、セロリ、にんにく、パセリ	コンソメ、食塩、こしょう	クッキー 牛乳 きなこおはぎ 麦茶
8 22 木	軟飯 ・ 中華炒め みそ汁 バナナ	米、小町麴、片栗粉、油、ごま油、8日せんべい、22日ホットケーキ粉、さつまいも、バター、砂糖、はちみつ	豚もも肉、みそ、煮干し、8日しらす、22日牛乳	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	ブルーン 牛乳 8日:せんべい、炒りじゃこ、麦茶 22日:さつまいもケーキ、牛乳
9 30 金	軟飯 ・ 炒り鶏 みそ汁 りんご	米、しらたき、砂糖、油、小町麴	牛乳、鶏もも肉、さつまいも、みそ、スキムミルク、煮干し	かぼちゃ、りんご、にんじん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、えのき、いんげん、生わかめ、干椎茸、粉寒天	しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん	チーズ 麦茶 南瓜かん 牛乳
10 24 土	軟飯 ・ 豚肉と野菜のみそ焼き すまし汁 梨	米、せんべい、油、砂糖	豚もも肉、絹豆腐、花かつお、みそ	くだもの、なし、たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン、長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶
12 26 月	軟飯 ・ さばの塩焼き 千草和え みそ汁、バナナ	米、栗あんパン、油、白ごま、砂糖	牛乳、さば、絹豆腐、みそ、かまぼこ、煮干し	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶 栗あんぱん 牛乳
13 27 火	軟飯 ・ きつねうどん なす炒め 梨	米、干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、みそ、花かつお	なし、なす、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、長ねぎ、ピーマン、いちじく	しょうゆ、みりん、食塩	クッキー 牛乳 人参いちじく蒸しパン 牛乳
14 28 水	ごはん ・ きのかカレー わかめサラダ りんご	米、じゃがいも、小麦粉、バター、油、砂糖	ヨーグルト、豚もも肉、牛乳、スキムミルク、しらす	りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、みかん缶、もも缶、きゅうり、しめじ、パイナップル、えのき、椎茸、エリンギ、生わかめ、干しほうとう、トマトピューレ、生姜、にんにく	ウスターソース、酢、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	クラッカー 牛乳 フルーツヨーグルト 麦茶
15 木	軟飯 豚肉と野菜の大和煮 みそ汁 梨	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	豚もも肉、絹豆腐、みそ、煮干し	なし、だいこん、かぼちゃ、にんじん、なめこ、いんげん、万能ねぎ	しょうゆ	クラッカー 備蓄水 アルファー米おにぎり 備蓄水

*献立は都合により変更する場合があります。