



令和5年9月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1 金	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト 鶏南蛮汁 焼きブロッコリー ゴールドキウイ	牛乳100 スイートポテト(手作り)	しるさげ(新巻き、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 若鶏、もも(皮 つき、生) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪) 鶏卵、全卵(生)	有塩バター ジャがいも(塊茎、皮なし、 生) そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉 (じゃがいもでん粉) オリーブ油 さつま いも(塊根、皮むき、生)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) ふなし めじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) みついしこんぶ(素干し)、ブロッコリー(花 序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：458kcal タンパク：18.4g 脂質：17.3g	食塩相当量： 2.1g	
2 土	ソフトフランスピーナツパン ミートグラタン 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツパ ター) マカロニス(パグェティ(乾) オ リーブ油 ビスケット(ハード)	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト加工品(ピューレー) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：628kcal タンパク：21.9g 脂質：23.8g	食塩相当量： 1.9g	
3 日								
4 月	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いん げんまめ(全粒、乾) いかごこ(生) 普 通牛乳	オリーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、 生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エ リンギ(生) えのきたけ(生) ふなしめじ(生) パレン シアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：448kcal タンパク：13.9g 脂質：18.3g	食塩相当量： 1.5g	
5 火	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	牛乳100 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネ ーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついし こんぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：361kcal タンパク：17.9g 脂質：17.8g	食塩相当量： 1.7g	流紋焼き 工場見学
6 水	さんまのかば焼き 青菜のごま和え 大根汁 粉ふき芋 梨	牛乳100 ドッグパン(手作り)	さんま(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウイン ナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご ま(いり) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) コッペパン オリーブ油	ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つ き、生) 緑豆もやし(生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) 日本なし(生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：552kcal タンパク：22.3g 脂質：28g	食塩相当量： 2.2g	
7 木	切干し大根の含め煮 スクランブルエッグ えのき汁 焼きブロッコリー オレンジ	牛乳100 じゃこおにぎり(手作り)	ぶた大型種、かた さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ 鶏卵、全卵(生) プロセ スチーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 しらす干し(微乾燥品) かつお節	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精 白米)	にんじん 切干しだいこん(乾) えのきたけ(生) たま ねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついし こんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) パレンシアオ レンジ(砂じょう、生) あおりの(素干し)	エネルギー：441kcal タンパク：20.5g 脂質：17.2g	食塩相当量： 2.2g	防災の日
8 金	鶏肉のパーベキューソース ひじきサラダ さつま汁 青菜の納豆和え 梨 ご飯	牛乳100 誕生ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘み そ) 油揚げ 挽きわり納豆 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さつ まいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米) ショートケーキ	しょうが(りんご 根深ねぎ) にんにく(ひじき) にんじ ん きゅうり さやいんげん(若さや、生) ごぼう(根、 生) だいこん(根、皮つき、生) みついしこんぶ(素干 し) ほうれんそう 日本なし(生)	エネルギー：517kcal タンパク：21.1g 脂質：26.7g	食塩相当量： 1.8g	誕生会
9 土	サンドイッチ コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	食パン ミルクチョコレート 薄力粉(1 等) パン粉(乾燥) なたね油 オリーブ 油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓 (塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) パレンシ アオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：697kcal タンパク：25.8g 脂質：25.3g	食塩相当量： 2.4g	陶芸教室
10 日								
11 月	まさご揚げ 土佐和え けんちん汁 ペイクポテト ゴールドキウイ	ヨーグルトドリンク (手作り) 小魚	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干 し(微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお 節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ご ま油 さといも(球茎、水煮) ジャがいも (塊茎、皮なし、生) オリーブ油	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾 燥わかめ(素干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) まこんぶ(素干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ご ぼう(根、生) 根深ねぎ キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：404kcal タンパク：21.9g 脂質：15.6g	食塩相当量： 2.1g	
12 火	蒸し団子 ビーフソテー 豆麩汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳100 ビスケット	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全 卵(生) 鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘 みそ)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) で ん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ビー フ 有塩バター 焼きふ(観世ふ) ビ スケット(ハード)	たまねぎ 根深ねぎ しょうが(にんじん) キャベツ 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) 乾燥わかめ(素干し) みついしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生) パレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：482kcal タンパク：20.9g 脂質：15.6g	食塩相当量： 2.1g	
13 水	かつおの竜田揚げ 春雨サラダ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え 梨	牛乳100 シュガートースト(手作り)	かつお(秋獲り、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普 通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 緑 豆はるさめ(乾) ごま(いり) ごま油 マ ヨネーズ(全卵型) 食パン	しょうが(根茎、生) きくらげ(乾) にんじん(根、皮つ き、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー：473kcal タンパク：24.9g 脂質：22.7g	食塩相当量： 1.7g	
14 木	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご	牛乳100 りんごとチーズの蒸しパン (手作り)	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ (甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) プ レミックス粉(ホットケーキ用)	にんにく しょうが(にんじん) たまねぎ(りん茎、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、 生) まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) みついしこ んぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	エネルギー：454kcal タンパク：24.7g 脂質：19.9g	食塩相当量： 2.3g	
15 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつ いしこんぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー：415kcal タンパク：17.3g 脂質：16.7g	食塩相当量： 1.9g	消防署・県立 博物館・ぶど う狩り



令和5年9月 献立表

3歳以上児



日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	行事
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
16 土	エッグサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	鶏卵、全卵(生) クリーム(植物性脂肪) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳	ロールパン マヨネーズ(全卵型) オ リーブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) エリンギ(生) スイートコーン 缶詰(ホールカーネルスタイル) さやいんげん(若ざ や、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：621kcal たんぱく：21.6g 脂質：26g	食塩相当量： 2.8g
17 日							
18 月							
19 火	油淋鶏 青菜の納豆和え キャベツ汁 粉き芋 オレンジ	フルーツヨーグルト (手作り) せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) かつお節 さら す干し(微乾燥品) 挽きわり納豆 油揚 げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂 無糖)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご ま油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) ざ らめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべ い)	根深ねぎ にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) ほうれんそう キャベツ(結球葉、生) みつ いしこんぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー：441kcal たんぱく：17.6g 脂質：19.1g	食塩相当量： 1.9g
20 水	カレイの煮付け 豚肉と茄子の味噌炒め ニラ玉汁 レンコンのきんぴら 梨	牛乳100 クリームボックス (手作り)	まがれい(生) ぶた大型種、かた(脂身 つき、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 クリーム (乳脂肪)	オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 食パン 有塩バター ざらめ糖 (グラニュー糖) でん粉(とうもろこしで ん粉)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なす (果実、生) たまねぎ(りん茎、生) なら(葉、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) れ んこん(根茎、生) 日本なし(生)	エネルギー：454kcal たんぱく：24.1g 脂質：18.3g	食塩相当量： 2g
21 木	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き まいたけ汁 じゃがバター りんご	牛乳100 ピザまん(手作り)	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) さつ ま揚げ 鶏肉、ひき肉(生) 鶏卵、全卵 (生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳 ソーセージ(ウインナー)	ごま油 板こんにやく(精粉こんにやく) ごま(いり) オリーブ油 ジャがいも(塊 茎、皮なし、生) 有塩バター 薄力粉(1 等) プレミックス粉(ホットケーキ用)	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ (果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) 乾燥わかめ (素干し) みついしこんぶ(素干し) りんご(皮むき、 生) スイートコーン缶詰 トマト缶詰	エネルギー：471kcal たんぱく：21.1g 脂質：21.3g	食塩相当量： 2.4g
22 金	野菜の肉巻き スパゲティサラダ 卵とじそうめん汁 きゃべつの塩昆布和え オレンジ	牛乳100 おはぎ(手作り)	ぶた大型種、かた(肉) 若鶏、ささ身 (生) 若鶏、もも(皮つき、生) 鶏卵、全 卵(生) 普通牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒大豆、黄大豆)	薄力粉(1等) ジャがいも オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) ごま(いり) そうめん、ひや むぎ(乾) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん きゅうり み ついしこんぶ(素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しい たけ(乾) 根深ねぎ(葉、軟白、生) キャベツ(結球 葉、生) 塩昆布 バレンシアオレンジ	エネルギー：620kcal たんぱく：29.1g 脂質：25.5g	食塩相当量： 2.1g
23 土							
24 日							
25 月	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ	白いお星さまヨーグルト ビスケット	成鶏、むね(皮つき、生) 生揚げ 焼き 竹輪 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) さつまいも(塊根、皮むき、生) ジャがい も(塊茎、皮なし、生) 豆乳(調整豆乳) ビスケット(ハード)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめ じ(生) さやいんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：472kcal たんぱく：17.2g 脂質：16.5g	食塩相当量： 1.6g
26 火	ヒレカツ 三色和え なめこ汁 金時豆 梨	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ぶた大型種、ヒレ(赤肉、生) 鶏卵、全 卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) パイ皮	キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) な めこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ (素干し) 日本なし(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー：410kcal たんぱく：21.2g 脂質：14.1g	食塩相当量： 1.8g
27 水	焼き魚(鮭) コーンサラダ えのき汁 オレンジ	牛乳100 おやつパン	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 普通 牛乳	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ (全卵型) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えの きたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素 干し) みついしこんぶ(素干し) バレンシアオレンジ (砂じょう、生)	エネルギー：405kcal たんぱく：21.5g 脂質：15.7g	食塩相当量： 1.1g
28 木	五日昆布煮 厚焼き卵 豆腐汁 青菜の納豆和え りんご	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ぶた大型種、かた 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵 絹ごし豆腐 米みそ(甘み そ) 挽きわり納豆 普通牛乳 さくらえ び(素干し) かつお節	オリーブ油 薄力粉(1等) マヨネーズ (全卵型)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん たまねぎ 乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう りんご キャベツ 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 根深 ねぎ あおさ(素干し)	エネルギー：481kcal たんぱく：21.2g 脂質：24.2g	食塩相当量： 2.5g
29 金	タンドリーチキン 中華ソテー 温そうめん汁 焼きブロッコリー 梨	牛乳100 焼き芋(手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全 脂無糖) ぶた大型種、かた(脂身つき、 生) 普通牛乳	ごま油 緑豆はるさめ(乾) そうめん、 ひやむぎ(乾) オリーブ油 さつまいも (塊根、皮むき、生)	にんにく たまねぎ にんじん(根、皮つき、生) ス イートコーン缶詰 きくらげ(乾) チンゲンサイ 根深 ねぎ 乾燥わかめ みついしこんぶ(素干し) ブロッ コリー(花序、生) 日本なし(生)	エネルギー：425kcal たんぱく：17.1g 脂質：15.4g	食塩相当量： 1.9g
30 土							
30 土							

※都合により献立を変更する場合があります。



令和5年9月 献立表



3歳未満児

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	行事		
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる			体の調子を整える	
1 金	麦茶 フルーツ	鮭のちゃんちゃ焼き ジャーマンポテト 鶏南蛮汁 焼きブロッコリー ご飯 ゴールドキウイ	牛乳100 スイートポテト(手作り)	しろさけ(新巻ぎ、生) 米みそ(甘みそ) ソーセージ(ウインナー) 若鶏、もも(皮 つき、生) 普通牛乳 クリーム(乳脂肪) 鶏卵、全卵(生)	有塩バター じゃがいも) そうめん、ひ やむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) さつま いも(塊根、皮むき、生)	パレンシアオレンジ たまねぎ キャベツ(結球葉、生) ぶなし めじ(生) にんじん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、軟白、 生) みつしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) キ ウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯当り: 519kcal タンパク: 18.2g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.9g	
2 土	麦茶 せんべい	ソフトフランスピーナツパン ミートグラタン 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト ビスケット	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) コッパン らっか せい(ピーナツバター) マカロニ・スバ ゲッティ(乾) オリーブ油 ビスケット (ハード)	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にん じん(根、皮つき、生) トマト加工品(ピューレー) パレンシア オレンジ(砂じょう、生)	1杯当り: 534kcal タンパク: 18.3g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.8g	
3 日									
4 月	麦茶 せんべい	きのこカレー 小女子甘煮 牛乳100 オレンジ ご飯	なかよしヨーグルト いも花子	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) いん げんまめ(全粒、乾) いかなご(生) 普 通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精 白米) 辛かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ (生) えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) パレンシアオレンジ (砂じょう、生)	1杯当り: 540kcal タンパク: 14.9g 脂質: 16.5g	食塩相当量: 1.5g	
5 火	麦茶 ビスケット	鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 せんべい	若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 米 みそ(甘みそ) 普通牛乳	ビスケット(ハード) じゃがいも(塊茎、 皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲 穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(り ん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯当り: 459kcal タンパク: 17.1g 脂質: 14.8g	食塩相当量: 1.5g	
6 水	麦茶 フルーツ	さんまのかば焼き 青菜のごま和え 大根汁 粉ふき芋 梨 ご飯	牛乳100 ドッグパン(手作り)	さんま(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘 みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウイン ナー)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご まいり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) コッパン オリ ブ油	パレンシアオレンジ ほうれんそう にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生) みつしこんぶ(素干し) 日本なし(生) キャベ ツ(結球葉、生)	1杯当り: 576kcal タンパク: 20g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 1.7g	
7 木	麦茶 フルーツ	切干し大根の含め煮 ス克蘭ブルエッグ えのき汁 焼きブロッコリー オレンジ ご飯	牛乳100 じゃこおにぎり(手作り)	ぶた大型種、かた さつま揚げ 油揚げ いんげんまめ 鶏卵、全卵 プロセス チーズ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 し らす干し(微乾燥品) かつお節	オリーブ油 有塩バター 水稲穀粒(精 白米)	キウイフルーツ にんじん(根、皮つき、生) 切干しだいこん (乾) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ (素干し) みつしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) あおのり(素干し)	1杯当り: 494kcal タンパク: 19.2g 脂質: 13.4g	食塩相当量: 1.9g	防災の日
8 金	麦茶 フルーツ	鶏肉のバーベキューソース ひじきサラダ さつま汁 青菜の納豆和え 梨 ご飯	牛乳100 誕生ケーキ	若鶏、もも(皮つき、生) 米みそ(甘み そ) 油揚げ 挽きわり納豆 普通牛乳	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) さつ ま(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒 (精白米) ショートケーキ	バナナ しょうが りんご 根深ねぎ にんにく ひじき にんじ ん きゅうり さやいんげん ごぼう(根、生) だいこん(根、皮 つき、生) みつしこんぶ(素干し) ほうれんそう(葉、通年 平均、生) 日本なし(生)	1杯当り: 526kcal タンパク: 18.8g 脂質: 20.6g	食塩相当量: 1.5g	誕生会
9 土	麦茶 ポーロ	サンドイッチ コロコロスープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	鶏卵、全卵(生) ぶた、ひき肉(生) ソーセージ(ウインナー) 普通牛乳	ポーロ 食パン ミルクチョコレート 薄 粉(1等) パン粉(乾燥) なたね油 オ リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、 皮つき、生) にんにく(りん茎、生) パレンシアオレンジ(砂 じょう、生)	1杯当り: 579kcal タンパク: 19.2g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 1.9g	
10 日									
11 月	麦茶 フルーツ	まさご揚げ 土佐和え けんちん汁 ベイクポテト ゴールドキウイ ご飯	ヨーグルトドリンク (手作り) 小魚	木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) しらす干 し(微乾燥品) 鶏卵、全卵(生) かつお 節 ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ヨーグルト(全脂無糖)	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ご ま油 さといも(球茎、水煮) じゃがいも (塊茎、皮なし、生) オリーブ油 水稲穀 粒(精白米)	パレンシアオレンジ にんじん たまねぎ 乾燥わかめ(素干 し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) まこんぶ(素干し、乾) だいこん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯当り: 448kcal タンパク: 19.2g 脂質: 12g	食塩相当量: 2g	
12 火	麦茶 フルーツ	蒸し団子 ビーフンソテー 豆鮫汁 かぼちゃの甘煮 オレンジ ご飯	牛乳100 ビスケット	ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳 鶏卵、全 卵(生) 鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘 みそ)	水稲穀粒(精白米) パン粉(乾燥) で ん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 ビー フン 有塩バター 焼きふ(親世ふ) ビ スケット(ハード)	キウイフルーツ たまねぎ 根深ねぎ しょうが にんじ ん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 緑豆もやし(生) きくらげ(乾) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) 日本かぼちゃ(果実、生)	1杯当り: 535kcal タンパク: 19.5g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.8g	
13 水	麦茶 フルーツ	かつおの竜田揚げ 春雨サラダ キャベツ汁 ブロッコリーのおかか和え 梨 ご飯	牛乳100 シュガートースト (手作り)	かつお(秋獲り、生) 若鶏、ささ身(生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) かつお節 普 通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 緑 豆はるさめ(乾) ごまいり) ごま油 水 稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) 食パン	バナナ(生) しょうが(根茎、生) きくらげ(乾) にんじ ん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みつしこんぶ(素干し) ブロッ コリー(花序、生) 日本なし(生)	1杯当り: 552kcal タンパク: 22.1g 脂質: 17.9g	食塩相当量: 1.3g	
14 木	麦茶 フルーツ	マーボー豆腐 花型卵 すまし汁 りんご ご飯	牛乳100 りんごチーズ蒸しパン (手作り)	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 米みそ (甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水 稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホト ケーキ用)	梨 にんにく しょうが にんじん たまねぎ(りん茎、生) 根 深ねぎ(葉、軟白、生) 乾しいたけ(乾) いら(葉、生) まい たけ(生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干し) りんご(皮むき、生)	1杯当り: 496kcal タンパク: 21.0g 脂質: 15.5g	食塩相当量: 1.9g	
15 金	麦茶 せんべい	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 ゴールドキウイ ご飯	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 さつま いも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精 白米) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまね ぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みつしこんぶ(素干 し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	1杯当り: 491kcal タンパク: 16.1g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.8g	



令和5年9月 献立表



3歳未満児

日曜	献立名		あか		黄		みどり		栄養価	行事
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	栄養価			
16 土	麦茶 ビスケット	エッグサンド 野菜たっぷり豆乳スープ 牛乳100 オレンジ	なかよしヨーグルト せんべい	鶏卵 全卵(生) クリーム(植物性脂肪) 若鶏 もも(皮つき、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) ロールパン マヨ ネーズ(全卵型) オリーブ油 ジャがい も(焼茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべ い)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ (結球葉、生) エリンギ(生) スイートコーン缶詰(ホール カーネルスタイル) さやいんげん(若ざや、生) バレンシア オレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 523kcal タンパク: 17.4g 脂質: 21.8g	食塩相当量: 2.1g		
17 日										
18 月										敬老の日
19 火	麦茶 フルーツ	油淋鶏 青菜の納豆和え キャベツ汁 粉ふき芋 オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) せんべい	成鶏 もも(皮つき、生) かつお節 しら ず干し(微乾燥品) 挽きわり納豆 油揚 げ 米みそ(甘みそ) ヨーグルト(全脂無 糖)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご ま油 ジャがいも(焼茎、皮なし、生) 水 稲穀粒(精白米) ざらめ糖(グラニュー 糖) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) 根深ねぎ にんにく にんじん ほうれんそう (葉、通年平均、生) キャベツ(結球葉、生) みついしこんぶ (素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) つみかかん(缶 詰) もも(缶詰、白肉種、果肉)	エネルギー: 515kcal タンパク: 16g 脂質: 14.2g	食塩相当量: 1.7g		
20 水	麦茶 フルーツ	カレイの煮付け 豚肉と茄子の味噌炒め ニラ玉汁 レンコンのきんぴら 梨 ご飯	牛乳100 クリームボックス (手作り)	まがれい(生) ふた大型種 かつ(脂身 つき、生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 鶏卵 全卵(生) 普通牛乳 クリーム(乳 脂肪)	オリーブ油 でん粉 ごま油 水稲穀粒 (精白米) 食パン 有塩バター ざらめ 糖(グラニュー糖) でん粉(とうもろこ しでん粉)	バレンシアオレンジ しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つ き、生) なす(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) にら(葉、 生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ(素干し) れ んこん(根茎、生) 日本なし(生)	エネルギー: 508kcal タンパク: 21.4g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 1.8g		
21 木	麦茶 フルーツ	きんぴらごぼう 野菜入り卵焼き まいたけ汁 ペイクドパンパキン りんご ご飯	牛乳100 ピザまん(手作り)	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) さつ ま揚げ 鶏肉 ひき肉(生) 鶏卵 全卵 (生) 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳 ソーセージ(ウインナー)	ごま油 板こんにやく ごま(いり) オ リーブ油 ジャがいも 有塩バター 水稲 穀粒(精白米) 薄力粉(1等) プレミッ クス粉(ホットケーキ用)	梨 ごぼう(根、生) れんこん にんじん さやいんげん たま ねぎ まいたけ 根深ねぎ 乾燥わかめ みついしこんぶ り んご スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) トマト缶 詰	エネルギー: 498kcal タンパク: 18.9g 脂質: 16.3g	食塩相当量: 2g		
22 金	麦茶 フルーツ	野菜の肉巻き スパゲティサラダ 卵とじそうめん汁 きゃべつの塩昆布和え オレンジ ご飯	牛乳100 おはぎ(手作り)	ふた大型種 かつローズ 若鶏 ささ身 (生) 若鶏 もも 鶏卵 全卵(生) 普通 牛乳 あずき(全粒、乾) きな粉(全粒 大豆、黄大豆)	薄力粉(1等) ジャがいも オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ(全卵 型) ごま(いり) そうめん ひやむぎ (乾) 水稲穀粒(精白米)	バナナ にんじん さやいんげん きゅうり みついしこんぶ (素干し) たまねぎ(りん茎、生) 乾しいたけ(乾) 根深ねぎ (葉、軟白、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布	エネルギー: 618kcal タンパク: 24.9g 脂質: 20.3g	食塩相当量: 1.7g		
23 土										
24 日										秋分の日
25 月	麦茶 せんべい	さつまいもシチュー ちくわ厚揚げ煮 牛乳100 オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト ビスケット	成鶏 むね(皮つき、生) 生揚げ 焼き 竹輪 普通牛乳	ビスケット(ハード) オリーブ油 ジャが いも マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲 穀粒 米菓	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイート コーン缶詰(ホールカーネルスタイル) ぶなしめじ(生) さや いんげん(若ざや、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 559kcal タンパク: 17.5g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1.5g		
26 火	麦茶 フルーツ	ヒレカツ 三色和え なめこ汁 金時豆 梨 ご飯	牛乳100 アップルパイ(手作り)	ふた大型種 ヒレ(赤肉、生) 鶏卵 全 卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) さきげ(全粒、乾) 普通牛乳	薄力粉(1等) パン粉(乾燥) 調合油 ざらめ糖(中ざら糖) 水稲穀粒(精白 米) パイ皮	バナナ(生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき 生) なめこ(生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) みついしこんぶ (素干し) 日本なし(生) りんご(皮むき、生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 19.7g 脂質: 12.2g	食塩相当量: 1.4g		
27 水	麦茶 ビスケット	焼き魚(鮭) コーンサラダ えのき汁 オレンジ ご飯	牛乳100 おやつパン	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 普通牛 乳	ビスケット(ハード) マカロニ・スパゲッ ティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀 粒(精白米) クリームパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) えのきたけ (生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) みついし こんぶ(素干し) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー: 506kcal タンパク: 20.4g 脂質: 14.5g	食塩相当量: 1g		
28 木	麦茶 フルーツ	五目昆布煮 厚焼き卵 豆腐汁 青菜の納豆和え りんご ご飯	牛乳100 お好み焼き(手作り)	ふた大型種 かつ 油揚げ さつま揚げ 鶏卵 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ (甘みそ) 挽きわり納豆 普通牛乳 さく らえび(素干し) かつお節	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 薄力粉 (1等) マヨネーズ(全卵型)	梨 みついしこんぶ ごぼう にんじん たまねぎ 乾燥わか め ほうれんそう りんご キャベツ 緑豆もやし(生) スイ ートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) 根深ねぎ(葉、軟 白、生) あおさ(素干し)	エネルギー: 519kcal タンパク: 19.4g 脂質: 19.1g	食塩相当量: 2g		
29 金	麦茶 フルーツ	タンドリーチキン 中華ソテー 温そうめん汁 焼きブロッコリー 梨 ご飯	牛乳100 焼き芋(手作り)	若鶏 もも(皮つき、生) ヨーグルト(全 脂無糖) ふた大型種 かつ(脂身つき、 生) 普通牛乳	ごま油 緑豆はるさめ(乾) そうめん ひやむぎ(乾) オリーブ油 水稲穀粒 (精白米) さつまいも(焼根、皮むき、 生)	バレンシアオレンジ にんにく たまねぎ にんじん スイート コーン缶詰 きくらげ チンゲンサイ 根深ねぎ 乾燥わかめ みついしこんぶ(素干し) ブロッコリー(花序、生) 日本なし (生)	エネルギー: 500kcal タンパク: 16.7g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.8g	十五夜	
30 土										運動会

※都合により献立を変更する場合があります。



令和5年度9月 離乳食献立表



日曜	朝間	献立名 昼食	昼間	行事
1 金	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
2 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
3 日				
4 月	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
5 火	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
6 水	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
7 木	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	防災の日
8 金	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	誕生会
9 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
10 日				
11 月	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
12 火	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
13 水	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
14 木	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
15 金	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
16 土	麦茶 せんべい	ぱんがゆ 野菜煮 ミルク	ミルク	
17 日				
18 月				敬老の日
19 火	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
20 水	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
21 木	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
22 金	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
23 土				秋分の日
24 日				
25 月	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
26 火	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
27 水	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
28 木	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	
29 金	麦茶 せんべい	5倍粥 野菜煮 ミルク	ミルク	十五夜
30 土				運動会

※都合により献立を変更する場合があります。