

乳児献立一覧表

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		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		
01 金	ご飯 八宝菜 拌三絲 キャベツの中華風スープ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	○ヨーグルト（一括）、豚肉、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、さやいんげん	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	ヨーグルト(一括)
02 土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	卵、鶏肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○かんでん	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	フルーツ寒天
04 月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーンの中華風スープ	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、ピーン、○バター、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、○牛乳、○卵	はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 あまからせん	ホットケーキ
05 火	カレーライス ツナのサラダ なし	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、○きな粉	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	カレールウ、○食塩	牛乳 お米のスティック サラダ味	あべ川マカロニ
06 水	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ どさんこ汁	米、○食パン、じゃがいも、○いちごジャム、片栗粉、砂糖、油	さわら、納豆、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	にんじん、オクラ、コーン缶	しょうゆ、みりん	発酵乳65ml (いちご) 野菜ソフトせんべい	ジャムのチーズサンド
07 木	パン 鶏肉のトマト煮 ハムのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム、○塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、しいたけ、さやいんげん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 おからスティック かぼちゃ味	こんぶおにぎり
08 金	ご飯 酢豚 中華あえ 中華風コーンスープ	○みかんゼリー（一括）、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	豚肉、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン缶、はくさい、ピーマン、オクラ	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	牛乳 ビスケット	みかんゼリー（一括）
09 土	ピラフ イタリアンカラーサラダ 大豆のコンソメスープ	米、○さつまいも、○砂糖、ドレッシング、○片栗粉、油	鶏肉、ゆで大豆、チーズ	にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、しめじ、さやいんげん	○しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳 小魚スティック	みたらしさつまいも
11 月	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、砂糖、油、油	豆乳、○牛乳、○こしあん、ツナ缶、ちくわ、○卵、みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、ブロッコリー	しょうゆ	牛乳 うす焼サラダせんべい	あんこの蒸しパン
12 火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ チンゲンサイの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、○ハム	たまねぎ、○だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、○葉ねぎ、ピーマン、しめじ、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、○食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃポーロ	大根もち
13 水	ご飯 すきやき風煮 おつかあえ わかめのみそ汁	米、○食パン、○砂糖、○バター、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、根深ねぎ、なす、オクラ	しょうゆ、みりん	発酵乳125ml (プレーン) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	きな粉パン
14 木	パン 魚のチーズ焼き マセドアンサラダ ベーコンのコンソメスープ	食パン、じゃがいも、○米、ドレッシング、油、○砂糖、○ごま	さけ、チーズ、ベーコン、○みそ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 サクッとあられ	みそおにぎり
15 金	三色丼 おひたし 生揚げのみそ汁	米、砂糖、油	○いちごヨーグルト（一括）、鶏ひき肉、生揚げ、みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、だいこん、コーン缶、葉ねぎ、しめじ	しょうゆ	牛乳 しおボンせん	いちごヨーグルト（一括）
16 土	焼きそば ごまサラダ こまつなの中華風スープ	焼きそばめん、○米、油、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、木綿豆腐、○しらす干し、乾燥わかめ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、オクラ	ウスターソース、中華スープ、酢、食塩、○食塩	牛乳 ウエハース	しらすおにぎり
19 火	ご飯 なすのみそ炒め 昆布あえ すまし汁	米、砂糖、油	ソーセージ、生揚げ、みそ、塩こんぶ、かつお節	○もも缶、○みかん缶、○パイナップル、にんじん、だいこん、はくさい、なす、しめじ、葉ねぎ、さやいんげん	しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 サブレ (プレーン)	ミックスフルーツ
20 水	カレーうどん ひじき煮 バナナ	干しうどん、○米、油、砂糖、片栗粉	鶏肉、ゆで大豆、かつお節、○かつお節、ひじき	バナナ、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、しいたけ	カレールウ、しょうゆ、みりん、○しょうゆ	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味	おつかおにぎり
21 木	ご飯 麻婆豆腐 華風あえ わかめの中華風スープ	○さつまいも、米、はるさめ、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○きな粉、みそ、乾燥わかめ	葉ねぎ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、○食塩、食塩	牛乳 とうもろこしでつくったパフスティック 塩味	さつまいものきな粉あえ
22 金	ご飯 煮魚 じゃがいものきんぴら 豚汁	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま	さわら、豚肉、みそ、かつお節	○みかん果汁、にんじん、○みかん缶、だいこん、根深ねぎ、ピーマン、○かんでん	しょうゆ、みりん	牛乳 二色あられ	オレンジゼリー
25 月	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、高野豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん	牛乳 ほしのおせんべい	にんじんのパンケーキ
26 火	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ 豆乳スープ	食パン、○米、○砂糖、ドレッシング、油、砂糖	豆乳、鶏肉、○きな粉	なす、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン、こまつな	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 まんまるソフトせんべい	きな粉のおはぎ
27 水	ご飯 魚のみそ煮 マヨしょうゆあえ けんちん汁	○じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、○バター、片栗粉	かじき、木綿豆腐、○チーズ、みそ、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、オクラ、にんじん	しょうゆ、○ケチャップ、みりん、食塩	牛乳 ひじきあられ	ポテトピザ
28 木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、○食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、○チーズ、○こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ	ハヤシルウ	牛乳 おせんべい サラダ味	あんこのチーズサンド
29 金	ご飯 鶏肉のから揚げ 小魚あえ 豆腐のみそ汁	米、油、片栗粉、砂糖	○ヨーグルト、鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	○バナナ、にんじん、こまつな、しめじ、オクラ	しょうゆ、みりん	牛乳 ソースせんべい	バナナヨーグルト
30 土	中華飯 ナムル はるさめの中華風スープ	米、○クラッカー、○いちごジャム、はるさめ、油、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、○チーズ	はくさい、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド

◀ 食育メニューはじゃがいものきんぴら(22日)です。 ▶

1年中手に入り、さまざまな料理に使えるじゃがいもには糖質やビタミンCなどの栄養素が豊富に含まれています。

糖質はエネルギー源の一つで、不足すると集中力や判断力が低下してしまいます。

また、ビタミンCは皮膚や歯を健康に保つ働きがあります。じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぷんに守られている為熱に強く加熱調理に向いています。

ただし、直射日光にあたり皮が緑色に変色しソラニンという毒素が発生するため、風通しのよい暗い場所で保存しましょう。

◀9月旬の食材▶

オクラ、キャベツ、きゅうり、こまつな、チンゲンサイ、にんじん、さつまいも、じゃがいも、なし