



平成 30 年 9 月 食事献立表 (完了食)

社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園



日付	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
1	土	牛乳 ①ご飯 ⑤黄桃缶 ②切干大根のすまし汁 ③回鍋肉 ④中華風もやし	①米 ⑤黄桃缶 ②切干大根 カットわかめ 鰹節 食塩 醤油 昆布 ③豚肉 生姜 酒 醤油 人参 キャベツ ビーマン 油 三温糖 みりん 醤油 味噌 ④もやし きゅうり 人参 三温糖 酢 醤油 ごま油	①牛乳 ②カステラ	①牛乳 ②カステラ
3	月	牛乳 ①全粒粉パン ⑤巨峰 ②ズッキーニスープ ③鮭のムニエルタルソース ④野菜炒め	①全粒粉パン ⑤巨峰 ②鶏もも肉 玉葱 スズキーニ コンソメ 食塩 こしょう ホールトマト缶 ③鮭 小麦粉 食塩 卵 玉葱 パセリ マヨネーズ こしょう ④ビーマン 人参 もやし 食塩 こしょう 油	①麦茶 ②味噌がけうどん	①麦茶 ②うどん 豚ひき肉 しいたけ 人参 ねぎ 生姜 にんにく 三温糖 醤油 味噌 片栗粉
4 18	火	牛乳 ①ご飯 ⑤オレンジ ②人参と小松菜のスープ ③ハンバーグ ④温野菜のシーザーサラダ	①米 ⑤オレンジ ②人参 小松菜 セロリー 食塩 コンソメ ③豚ひき肉 玉葱 卵 パン粉 食塩 こしょう ケチャップ ④キャベツ ブロッコリー 黄パプリカ マヨネーズ 酢 こしょう 粉チーズ	①牛乳 ②ヨーグルトババロア	①牛乳 ②ヨーグルト ゼラチン 生クリーム パイン缶 みかん缶 三温糖
5 19	水	牛乳 ①わかめごはん ⑤梨 ②豆腐の味噌汁 ③じゃが芋のそぼろ煮 ④ごぼうとコーンのサラダ	①米 炊き込みわかめ ⑤梨 ②木綿豆腐 ほうれん草 ねぎ 鰹節 昆布 味噌 ③豚ひき肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 鰹節 三温糖 醤油 ④ごぼう ハム コーン缶 三温糖 マヨネーズ ごま	①牛乳 ②アップルケーキ	①牛乳 ②小麦粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 りんご 牛乳
6 20	木	牛乳 ①あんかけラーメン ②ツナ卵焼き ③さつま芋の甘煮 ④バナナ	①中華麺 豚ひき肉 人参 チンゲン菜 しめじ 油 醤油 食塩 中華だし 片栗粉 ②卵 ツナ缶 万能ねぎ 酒 醤油 鰹節 ③さつま芋 三温糖 醤油 ④バナナ	①麦茶 ②昆布おにぎり	①麦茶 ②米 昆布の佃煮 ごま 焼きのり
7 21	金	牛乳 ①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②まいたけとほうれん草の味噌汁 ③豆腐の揚団子 (焼き団子) ④春雨サラダ	①米 ⑤グレープフルーツ ②まいたけ ほうれん草 味噌 鰹節 昆布 ③木綿豆腐 鶏ひき肉 ひじき れんこん ねぎ ごま 酒 醤油 食塩 こしょう 片栗粉 油 三温糖 みりん ④春雨 ハム 黄パプリカ きゅうり 酢 醤油 三温糖 油	①牛乳 (7・21日) ②さつま芋モンブラン (7日) ②レーズンスコーン (21日)	①牛乳 (7・21日) ②卵 三温糖 小麦粉 ココア さつまいも 牛乳 生クリーム (7日) ②ホットケーキ粉 バター 牛乳 レーズン (21日)
8 22	土	牛乳 ①ご飯 ⑤みかん缶 ②じゃが芋とわかめの味噌汁 ③豚肉のねぎ塩焼き ④もやしと人参のナムル	①米 ⑤みかん缶 ②じゃが芋 カットわかめ 鰹節 昆布 味噌 ③豚肉 ねぎ 食塩 こしょう ごま油 ④もやし 人参 たら 三温糖 醤油 ごま油	①牛乳 ②スティックチーズ ③アスバラガスビスケット	①牛乳 ②スティックチーズ ③アスバラガスビスケット
10	月	牛乳 ①ご飯 ⑤りんご ②なすの味噌汁 ③かれのいのみみじ焼き ④里芋の煮物	①米 ⑤りんご ②なす 凍り豆腐 万能ねぎ 鰹節 昆布 味噌 ③かれい 食塩 人参 酒 マヨネーズ ④里芋 人参 しいたけ 醤油 三温糖 鰹節	①牛乳 ②パインチーズサンド	①牛乳 ②クラッカー クリームチーズ パイン缶
11 25	火	牛乳 ①じゃこご飯 ⑤巨峰 ②お麩のすまし汁 ③鶏肉のごま味噌焼き ④キャベツとコーンのソテー	①米 しらす 人参 醤油 三温糖 酒 ごま ⑤巨峰 ②小町麩 ねぎ 小松菜 昆布 鰹節 食塩 醤油 ③鶏肉 三温糖 味噌 みりん ごま 醤油 ④キャベツ コーン缶 ビーマン 油 食塩 こしょう バター	①牛乳 ②オニオンブレット	①牛乳 ②ベーコン 玉葱 油 小麦粉 ベーキングパウダー 脱脂粉乳 三温糖 牛乳 バター
12 26	水	牛乳 ①ソフトフランス ⑤バナナ ②きのこチャウダー ③ポークピカタ ④切干大根のサラダ	①ソフトフランス ⑤バナナ ②しいたけ しめじ まいたけ 玉葱 ハム バター 牛乳 コンソメ 小麦粉 ③豚ひれ肉 食塩 こしょう 小麦粉 卵 ケチャップ ④切干大根 きゅうり 人参 酢 三温糖 食塩 醤油 ごま	①牛乳 ②じゃが芋の味噌がらめ	①牛乳 ②じゃが芋 油 三温糖 みりん 味噌
13 27	木	牛乳 ①ご飯 ⑤梨 ②チンゲン菜のかき玉汁 ③さんまの塩焼き (カレイの塩焼き) ④かぼちゃの煮物	①米 ⑤梨 ②卵 チンゲン菜 鰹節 醤油 食塩 片栗粉 昆布 ③さんま 食塩 (カレイ) ④かぼちゃ いんげん 三温糖 みりん 醤油	①牛乳 ②お麩のシナモンシュガー	①牛乳 ②焼き麩 バター グラニュー糖 シナモン
14 28	金	牛乳 ①カレーうどん ②つるむらさきのしらす和え ③いんげん豆の煮物 ④オレンジ	①うどん 豚肉 玉葱 人参 ねぎ 油 鰹節 昆布 醤油 みりん 食塩 カレールウ グリンピース ②つるむらさき しらす 醤油 鰹節 ③いんげん豆 三温糖 醤油 みりん ④オレンジ	①牛乳 ②スイートパンプキン	①牛乳 ②かぼちゃ 三温糖 バター 生クリーム 牛乳 卵
15 29	土	牛乳 ①ご飯 ⑤バナナ ②大根の味噌汁 ③厚揚げの野菜あんかけ ④キャベツの甘酢和え	①米 ⑤バナナ ②大根 油揚げ 鰹節 昆布 味噌 ③生揚げ 豚肉 しめじ たけのこ いんげん 三温糖 醤油 酒 生姜 片栗粉 ④キャベツ きゅうり 三温糖 酢 醤油	①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳 ②カップケーキ

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。
 ☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。
 ☆7日(金)のお誕生会で『さつまいもモンブラン』を提供します。
 ☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のかっこ内の食事になります。



	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	500kcal	502kcal	583kcal	579kcal
たんぱく質	19.8g	20.1g	23.0g	23.1g
脂質	14.7g	17.3g	17.4g	18.5g