



2023年9月 献立表 (乳児食)

社会福祉法人 都島友の会
幼保連携型認定こども園 友測児童センター

日曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	糖 色			栄養価										
					熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	たんぱ	脂質	糖質	たんぱ	たんぱ	たんぱ	たんぱ				
1	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが	牛乳 パンフティング	ぱりんこ きなこもち	米 パン じゃが芋 こんにゃく	鮭 牛肉 豆腐 卵 牛乳	パセリ 玉葱 人参 グリーンピース 白ねぎ ミカン	470	24	16	269	1.8						
2	お茶 ラムネ	豚肉どんぶり お浸し みそ汁	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米 じゃが芋	豚肉	玉葱 もやし 葉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 えのき茸											
4	牛乳 ソフト せんべい	五目混ぜご飯 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	牛乳 かりんとう	バナナ	米 ごま 小麦粉	鶏肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳 油揚げ	ごぼう たくあん漬け 絹さや 干し椎茸 人参 切干大根 小松菜	494	17	19	318	1.6						
5	牛乳 ミニサラダ	アマランサスご飯 魚の甘酢あんかけ ツナサラダ わかめスープ	牛乳 黒ゴママフィン	ぱりんこ きなこもち	米 アマランサス 小麦粉 ごま	鰯 卵 ツナ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー 胡瓜 コーン 豆苗	453	20	24	265	1.9						
6	牛乳 ラムネ	焼きそば 中華スープ ウィンナー オレンジ	牛乳 大学芋	メロンパン	中華麺 さつま芋 ごま	イカ 豚肉 青のり 牛乳 ウィンナー	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 大根 オレンジ	519	18	18	365	1.6						
7	牛乳 ソフト せんべい	パン ジュリエンススープ チキン南蛮タルタルソースかけ 添え野菜 ミニセリー	牛乳 じゃこ のり塩 ポップコーン	ココア 蒸しパン	パン ポップコーン	鶏肉 卵 青のり じゃこ 牛乳	胡瓜 玉葱 人参 キャベツ いんげん 南瓜 ブロッコリー	524	21	27	285	1.7						
8	牛乳 ミニサラダ	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り炒め物 中華風和え物	牛乳 チーズスコーン	星たべよ アスパラビス	米 バター こんにゃく 春雨 小麦粉	厚揚げ わかめ 豚肉 竹輪 牛乳 チーズ	人参 干し椎茸 たけのこ 大根 インゲン 胡瓜 えのき茸 葉ねぎ	510	22	18	298	2.9						
9	牛乳 ラムネ	和風スパゲティ もやしサラダ スープ	お茶 星たべよ ルヴァン		パン スパゲティ	しらす	キャベツ しめじ茸 にんにく ほうれん草 大根 人参 もやし 胡瓜											
11	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 鶏肉のカレー焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁 パイナップル	牛乳 じゃこ 黒糖クッキー	野菜チヂミ	米 ごま 小麦粉 バター	鶏肉 じゃこ 卵 豆腐 牛乳 塩昆布	パセリ キャベツ しめじ茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル	491	21	20	278	1.8						
12	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 ブルコギ風炒め物 胡瓜とちくわの酢の物	牛乳 りんごケーキ	星たべよ アスパラビス	米 ごま 小麦粉	牛肉 竹輪 わかめ 卵 牛乳	にんにく ビーマン 玉葱 しめじ茸 ニラ もやし 胡瓜 小松菜 人参 リンゴ	529	20	21	255	1.6						
13	牛乳 ラムネ	玄米ご飯 きのことオムレツ 白菜のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 星たべよ フルーツ寒天	きな粉 パンケーキ	米 玄米	卵 鶏肉 厚揚げ わかめ 寒天 かつお節 牛乳	玉葱 しめじ茸 椎茸 舞茸 人参 白菜 ほうれん草 葉ねぎ バナナ モモ ミカン オレンジジュース	481	17	18	268	1.3						
14	牛乳 ソフト せんべい	サラダうどん あじの天ぷら みそ汁	牛乳 きな粉 スティックパン	ルヴァン 揚げもち	うどん玉 ごま パン 小麦粉	ツナ 鰯 きな粉 牛乳	コーン 胡瓜 レタス トマト 玉葱 小松菜	443	18	15	282	1.9						
15	牛乳 ミニサラダ	ご飯 クリームスープ 鶏肉のオープン焼き 大豆サラダ	牛乳 じゃこ ふかし芋	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋	鶏肉 大豆 牛乳 豆乳 じゃこ ひじき	人参 玉葱 えのき茸 エリンギ パセリ 胡瓜 南瓜 小松菜	459	18	16	252	2.3						
16	お茶 ラムネ	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米	豚肉	玉葱 人参 コーン パセリ 大根 白菜 キャベツ ブロッコリー											
18		敬老の日																
19	牛乳 ミニサラダ	ご飯 鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 フルーツ ヨーグルト	じゃが芋もち	米	鯖 ヨーグルト 高野豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 南瓜 葉ねぎ バナナ モモ ミカン パイン	437	21	16	288	2						
20	牛乳 ラムネ	アマランサスごはん 鶏肉のオランダ揚げ もやしサラダ 春雨スープ	牛乳 ツナビスケット	バナナ	米 アマランサス 小麦粉 春雨 パン	鶏肉 チーズ さつま揚げ 牛乳 ツナ	ビーマン 玉葱 キャベツ 人参 もやし 小松菜 コーン	494	23	16	275	1.1						
21	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 みそ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ しらす和え	牛乳 揚げもち キャロットゼリー	ぼたぼた焼き ラムネ	米 パン粉	鶏肉 豆腐 寒天 ひじき 油揚げ 牛乳 しらす	干しいたけ 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 なす 葉ねぎ リンゴジュース レモン	524	15	16	225	2.2						
22	牛乳 ミニサラダ	カレーライス キャベツサラダ パイナップル	牛乳 豆乳わらびもち	ルヴァン 揚げもち	米 じゃが芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳 豆乳	玉葱 人参 コーン キャベツ トマト 胡瓜 パイナップル	426	18	14	288	2.2						
23		秋分の日																
25	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし焼き 野菜きんぴら	牛乳 じゃこ オープンポテト	ほうれん草 パンケーキ	米 押麦 ごま こんにゃく じゃが芋	鶏肉 豆腐 牛肉 わかめ 牛乳 じゃこ	大根 カイワレ大根 レモン ごぼう 人参 ビーマン 葉ねぎ	528	22	23	275	2						
26	牛乳 ミニサラダ	魚のピラフ トマトサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツサンド	ぱりんこ きなこもち	米 バター パン	鰹 牛乳 わかめ 生クリーム	玉葱 人参 ビーマン トマト 胡瓜 ほうれん草 えのき茸 ミカン パイン	472	19	17	233	1.2						
27	牛乳 ラムネ	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 バナナ	牛乳 お好み焼き	ちんすこう	スパゲティ バター 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 鶏肝臓 青のり 牛乳 卵	玉葱 人参 ビーマン 胡瓜 大根 バナナ キャベツ 青ねぎ	470	19	16	227	2.1						
28	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 もやしスープ 八宝菜 レバーの甘辛揚げ 梨	牛乳 カラフル蒸しパン	バナナ	米 ごま 薄力粉	豚肉 エビ イカ 鶏肝臓 牛乳 ウィンナー	人参 たけのこ 白菜 きくらげ 玉葱 青梗菜 生姜 梨 もやし 豆苗 ほうれん草 コーン	476	20	15	256	2.8						
29	牛乳 ミニサラダ	ご飯 みそ汁 柳川風煮 お浸し	牛乳 お月見 スイートポテト	ルヴァン 揚げもち	米 ごま さつま芋 バター	牛肉 豆腐 卵 わかめ 油揚げ 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 キャベツ 青梗菜 南瓜 白ねぎ グリンピース	477	18	16	319	2.7						
30	牛乳 ラムネ	中華丼ぶり ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぱりんこ アスパラビス		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 大根											

9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成