



9月 献立表 幼児食



2022年 9月

ぎのわんおひさま保育園

日付	献立名(幼児食)		献立名(離乳食)		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コーンクリームスープ(卵なし)	◎豆乳 ◎紅いもちんすこう	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、きょうも、ブロッコリー) ささみのだし煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ささみ、コーン)	鶏もも肉、調製豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、長ねぎ、スイートコーン	はいが精米、炒め油、きび砂糖、ラード	水、清酒、かつお・昆布だし、こいちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、米酢、中華だし、紅いもパウダー	エネルギー 587kcal たんぱく質 17.1g 脂質 20.6g 炭水化物 87.4g 塩分 1.6g
2 金	ごはん 鮭ときのこのバター醤油 ごまみそあんぱん たまねぎとわかめみそ汁	◎豆乳 ◎黄桃ケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー)	さげ、いんげんまめ、調製豆乳	ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ	はいが精米、有塩バター、しらす、炒め油、きび砂糖、すりごま	水、こいちしょうゆ、かつおだし、料理酒、米みそ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 375kcal たんぱく質 17.6g 脂質 9.3g 炭水化物 58.5g 塩分 1.2g
3 土	ごはん ピピンパン 油揚げとえのきの味噌汁 パン	◎豆乳 ◎ジャムサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、ブロッコリー) だし汁	野菜おじや (にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、ブロッコリー)	豚ひき肉、油揚げ、調製豆乳、クリームチーズ	にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、えのきたけ、カットわかめ、パイナップル缶、ブルーベリージャム	はいが精米、きび砂糖、ごま油、ロールパン	水、こいちしょうゆ、米みそ、おろしにんにく、食塩、鶏がらだし、かつお・昆布だし	エネルギー 550kcal たんぱく質 20.9g 脂質 19.7g 炭水化物 78.2g 塩分 1.9g
5 月	ごはん タコライス 酢の物 もずくスープ	◎豆乳 ◎お麩のラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、トマト、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	トマトリゾット風 (にんじん、たまねぎ、トマト)	豚ももミンチ、ピザ用チーズ、しらす干し、焼き竹輪、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、トマト、ホールトマト缶、レタス、きゅうり、りょうとうもやし、乾燥わかめ、もずく、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、きび砂糖、釜焼きふ、食塩不使用バター	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、カレー粉、穀物酢、かつお・昆布だし、こいちしょうゆ	エネルギー 430kcal たんぱく質 18.7g 脂質 12.4g 炭水化物 64.2g 塩分 1.3g
6 火	あさりときのこのパスタ 小松菜のツナサラダ チキンナゲット バナナ(35g)	◎豆乳 ◎チョコチップスコーン	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、こまつな、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、こまつな、ささみ)	あさり、ツナ缶、チキンナゲット、調製豆乳、豆乳	しいたけ、まいたけ、えのきたけ、こまつな、にんじん、バナナ	スパゲッティ、有塩バター、すりごま、きび砂糖、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	かつおだし、こいちしょうゆ、穀物酢、チョコチップ	エネルギー 497kcal たんぱく質 19.9g 脂質 15.2g 炭水化物 75.4g 塩分 1.1g
7 水	ごはん 野菜チンパルー 納豆みそ 味噌汁(小松菜・油揚げ・にんじん)	◎豆乳 ◎ヨーグルト	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、きょうも) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、こまつな、ツナ)	豚かたロース、挽きわり納豆、ツナ缶、油揚げ、調製豆乳、ヨーグルト	キャベツ、青ピーマン、にんじん、しょうがおろし、こまつな	はいが精米、きび砂糖	水、食塩、こいちしょうゆ、米みそ、かつお・昆布だし	エネルギー 417kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.8g 炭水化物 63.8g 塩分 1.6g
8 木	ごはん 白身魚の南蛮漬け じゃが芋おかか煮 油揚げとえのきの味噌汁 オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎ピザトースト	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、さつまいも) 白身魚のだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、こまつな、白身魚)	キングクリップ、かつお節、油揚げ、調製豆乳、ツナ缶、ピザ用チーズ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、にんじん、えのきたけ、こまつな、バレンシアオレンジ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、じゃがいも、食パン	水、こいちしょうゆ、穀物酢、料理酒、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、ピザ用ソース	エネルギー 525kcal たんぱく質 24.3g 脂質 11.8g 炭水化物 85.7g 塩分 2.2g
9 金	ごはん 三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) もやしのごま和え さといも汁	◎豆乳 ◎スイートポテト	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、だいこん、ほうれんそう、さつまいも) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、だいこん、ほうれんそう、さつまいも)	豚ひき肉、いんげんまめ、ツナ缶、調製豆乳、生クリーム	にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、だいこん、ごぼう、万能ねぎ	はいが精米、炒め油、きび砂糖、いりごま、すりごま、さといも、さつまいも、食塩不使用バター	水、食塩、こいちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 517kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.2g 炭水化物 79.4g 塩分 1.4g
10 土	ごはん 豚丼 お麩とわかめの味噌汁 もも	◎豆乳 ◎ラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも) だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、さつまいも)	豚もも肉、調製豆乳	しょうが、たまねぎ、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、上白糖、釜焼きふ、食パン、きび砂糖、食塩不使用バター	水、かつお・昆布だし、こいちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ	エネルギー 505kcal たんぱく質 17.6g 脂質 11.6g 炭水化物 85.3g 塩分 1.8g
12 月	ごはん かぼちゃときのこあんかけ ほうれん草のごま和え 豚汁	◎豆乳 ◎バナナケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、ほうれんそう、だいこん、かぼちゃ) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	かぼちゃリゾット風 (にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ)	鶏ひき肉、かつお節、豚もも肉、木綿豆腐、調製豆乳、豆乳	かぼちゃ、ぶなしめじ、まいたけ、万能ねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょうとうもやし、だいこん、ごぼう、バナナ	はいが精米、かたくり粉、いりごま、きび砂糖、さといも、ごま油、薄力粉、サラダ油	水、かつおだし、本みりん、こいちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.0g 脂質 12.8g 炭水化物 92.2g 塩分 1.7g
13 火	沖繩そば 小松菜のツナサラダ オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎アップルパイ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、こまつな、じゃがいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、こまつな、じゃがいも、ツナ)	ツナ缶、調製豆乳	万能ねぎ、こまつな、にんじん、バレンシアオレンジ、りんご	沖繩そば、きび砂糖、すりごま、食塩不使用バター、ぎょうざの皮	三枚肉、料理酒、本みりん、かまぼこ(そば用)、豚骨(そば用)、かつおだし、食塩、こいちしょうゆ、穀物酢	エネルギー 372kcal たんぱく質 13.1g 脂質 6.4g 炭水化物 67.6g 塩分 2.7g
14 水	ごはん すき焼き風煮 ナムル 冬瓜汁	◎豆乳 ◎揚げパン(きな粉)	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい、とうがん) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、こまつな、はくさい、ツナ)	豚かたロース、木綿豆腐、ツナ缶、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、長ねぎ、こまつな、りょうとうもやし、とうがん、えのきたけ、万能ねぎ	はいが精米、しらす、きび砂糖、炒め油、ごま油、ロールパン、サラダ油	水、こいちしょうゆ、料理酒、本みりん、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 487kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.4g 炭水化物 73.4g 塩分 1.6g
15 木	秋の味覚たきごみごはん かぼちゃコロッケ 豆腐のおかか和え たまねぎとわかめみそ汁 梨	◎豆乳 ◎さつまいものケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、こまつな、さつまいも) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、こまつな、さつまいも、ぶなしめじ)	木綿豆腐、かつお節、調製豆乳、ピザ用チーズ、卵	たけのこ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、こまつな、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、なし	うるち米、さつまいも、ホットケーキミックス、食塩不使用バター、きび砂糖	水、かつお・昆布だし、こいちしょうゆ、本みりん、ポテトコロッケ、食塩、米みそ	エネルギー 458kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.4g 炭水化物 79.2g 塩分 2.0g
16 金	ごはん 白身魚のカレームニエル にんじんしりしり アーサー汁	◎豆乳 ◎いももち	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも) 白身魚のだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、じゃがいも、白身魚、あおさ)	キングクリップ、ツナ缶、絹ごし豆腐、調製豆乳	にんじん、にら、あおさ、あおりのり	はいが精米、薄力粉、食塩不使用バター、きび砂糖、炒め油、じゃがいも、かたくり粉	水、食塩、カレー粉、こいちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 342kcal たんぱく質 21.8g 脂質 7.7g 炭水化物 54.8g 塩分 1.0g
17 土	ごはん 野菜のそぼろ丼 みそ汁 パン	◎豆乳 ◎ゴマクッキー	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、こまつな、じゃがいも) だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン、じゃがいも)	豚ひき肉、調製豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、パイナップル缶	はいが精米、きび砂糖、炒め油	水、こいちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 346kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.4g 炭水化物 59.0g 塩分 1.0g
19 月	敬老の日 休園								
20 火	ロールパン チリコンカン ブロッコリーとじゃがいものチーズ焼き コンソメスープ バナナ(35g)	◎豆乳 ◎大学芋	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、さつまいも、きょうも、ブロッコリー) だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、コーン)	大豆水煮缶、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ベーコン、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、キャベツ、バナナ	ロールパン、炒め油、じゃがいも、さつまいも、揚げ油、いりごま、きび砂糖	カレー粉、トマトピューレー、トマトケチャップ、食塩、マヨネーズ、水、コンソメ、こいちしょうゆ	エネルギー 512kcal たんぱく質 17.2g 脂質 21.7g 炭水化物 69.1g 塩分 1.8g
21 水	お弁当会	◎豆乳 ◎野菜マフィン	お弁当会	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー)	調製豆乳、卵、ピザ用チーズ	ブロッコリー	ホットケーキミックス、サラダ油		エネルギー 223kcal たんぱく質 7.8g 脂質 8.5g 炭水化物 30.1g 塩分 0.6g
22 木	ごはん カレー ウインナー 和風スパサラダ りんご(45g)	◎豆乳 ◎ごまラスク	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ)	豚もも肉、ウインナーソーセージ、ツナ缶、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、青ピーマン、きゅうり、りんご	はいが精米、じゃがいも、炒め油、スパゲッティ、食パン、いりごま、きび砂糖、食塩不使用バター	水、カレールウ、和風ドレッシング	エネルギー 706kcal たんぱく質 21.8g 脂質 29.9g 炭水化物 96.3g 塩分 2.5g
23 金	秋分の日 休園								
24 土	ごはん ブルコギ丼 油揚げとえのきの味噌汁 もも	◎豆乳 ◎みそ蒸しパン	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ) だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ)	豚もも肉、油揚げ、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ、黄桃缶	はいが精米、ほろさめ、ごま油、きび砂糖、いりごま	水、こいちしょうゆ、本みりん、おろしにんにく、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 418kcal たんぱく質 15.7g 脂質 12.4g 炭水化物 64.2g 塩分 1.5g
26 月	ごはん 麻婆なす はるさめサラダ 野菜のスープ	◎豆乳 ◎揚げパン(ココア)	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、きゅうり、さつまいも) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜リゾット風 (にんじん、たまねぎ、さつまいも、ツナ)	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、豚ばら肉、調製豆乳	にんじん、なす、しいたけ、にら、長ねぎ、きゅうり、こまつな	はいが精米、炒め油、きび砂糖、かたくり粉、はるさめ、ごま油、ロールパン、サラダ油	水、米みそ、こいちしょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、穀物酢、食塩、鶏がらだし、ビュアココア	エネルギー 542kcal たんぱく質 18.9g 脂質 21.5g 炭水化物 73.2g 塩分 1.3g
27 火	けんちん風うどん ちくわ磯辺揚げ オレンジ(45g)	◎豆乳 ◎シークワーサーゼリー	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、だいこん、さつまいも) ささみのだし煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、だいこん、さつまいも、ささみ)	鶏もも肉、豆腐竹輪、調製豆乳	だいこん、にんじん、長ねぎ、ごぼう、あおりのり、バレンシアオレンジ	うどん、薄力粉、サラダ油	かつおだし、料理酒、こいちしょうゆ、食塩、シークワーサーゼリー	エネルギー 324kcal たんぱく質 11.9g 脂質 8.4g 炭水化物 40.2g 塩分 1.0g
28 水	ごはん 豆腐ハンバーグ カレーポテトサラダ コンソメスープ バナナ(35g)	◎豆乳 ◎お誕生日ケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、さつまいも) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、さつまいも、コーン缶)	豚ももミンチ、木綿豆腐、豆乳、ベーコン、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、キャベツ、バナナ	はいが精米、炒め油、かたくり粉、調合油、じゃがいも	水、食塩、米みそ、カレー粉、コンソメ	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.7g 炭水化物 76.0g 塩分 1.1g
29 木	ごはん もずく丼 トマトとオクラのサラダ たまねぎとわかめみそ汁	◎豆乳 ◎マッシュロサンド	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマト、ブロッコリー) だし汁	トマトリゾット風 (にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、トマト、ツナ)	豚ひき肉、ツナ缶、調製豆乳	おきなわもずく、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、コーン缶、トマト、オクラ、カットわかめ	はいが精米、きび砂糖、炒め油、かたくり粉	水、食塩、こいちしょうゆ、本みりん、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、マッシュマロ、クラッカー	エネルギー 448kcal たんぱく質 14.8g 脂質 12.0g 炭水化物 73.8g 塩分 2.0g
30 金	ごはん 鮭のチーズオープン焼き 豆腐チンパルー アーサー汁	◎豆乳 ◎ホットケーキ	おかゆ 野菜の柔らかか煮(にんじん、じゃがいも、ブロッコリー) 豆腐の柔らかか煮 だし汁	野菜おじや (にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、あおさ)	さげ、粉チーズ、木綿豆腐、豚かたロース、絹ごし豆腐、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、あおさ	はいが精米、パン粉、きび砂糖、ホットケーキミックス	水、食塩、マヨネーズ、バジル、かつおだし、こいちしょうゆ	エネルギー 440kcal たんぱく質 22.2g 脂質 12.0g 炭水化物 63.5g 塩分 0.9g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です