

9 月 献 立 表

和光なかよしこども園



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月	火	10時	ハイハイ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	鮭のムニエル 青梗菜とウィンナーのソテー 味噌汁 ご飯	さけ ウィンナー 味噌	青梗菜・人参・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン もやし	小麦粉・マーガリン サラダ油 焼酎 米	塩・こしょう 鶏がらスープ・塩 天然だし
		3時	枝豆と塩昆布のおにぎり 麦茶		枝豆・塩昆布	米・サラダ油	麦茶
3月	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ミートソースオムレツ ズッキーニとコーンのサラダ コンソメスープ 菜めしご飯	玉子・牛乳・豚肉	ピーマン・玉葱・人参・にんにく・グリーンピース ズッキーニ・コーン・きゃべつ ほうれん草 菜めしご飯の素	サラダ油 砂糖・オリーブオイル じゃが芋 米	塩・ケチャップ・丸刈庵ハヤシフレック・コンソメ 醤油・酢 コンソメ・塩・こしょう
		3時	ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛乳		食パン・ブルーベリージャム	
4月	水	10時	きゅうりスティック		胡瓜		塩
		昼食	鶏南蛮うどん オクラともやしの黒胡麻和え バナナ	鶏肉・油揚げ・かまぼこ	大根・人参・干し椎茸・ごぼう・長葱 もやし・オクラ・赤ピーマン・胡瓜 バナナ	うどん・片栗粉・サラダ油 胡麻・砂糖	醤油・みりん・料理酒・塩・天然だし 醤油
		3時	ホットケーキ 牛乳	牛乳・玉子 牛乳		ホットケーキミックス・砂糖・メープルシロップ	
5月	木	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	カレー風味肉じゃが フロccoliリーマヨサラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 ロースハム 味噌	人参・玉葱・白滝・グリーンピース カリフラワー・フロccoliリー 冬瓜・いんげん	じゃが芋・サラダ油・砂糖 マヨネーズ 米	天然だし・醤油・みりん・カレー粉 塩・こしょう 天然だし
		3時	ピザクラッカー 麦茶	チーズ	コーン・玉葱・ピーマン・ピサソース	クラッカー	麦茶
6月	金	10時	にんじんの甘煮		人参	砂糖	
		昼食	かにかまチャーハン トマトのナムル 中華スープ	かにかま・玉子	小松菜・もやし・トマト・にんにく 玉葱・わかめ	米・胡麻油 胡麻油 胡麻	塩・醤油・鶏がらスープ 醤油・塩 鶏がらスープ・塩・こしょう
		3時	マロンババロア 麦茶	牛乳・ホイップ		ババロアの素	麦茶
7月	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚丼 茄子とピーマンの味噌炒め ずまし汁	豚肉 味噌 豆腐	玉葱・人参・グリーンピース 茄子・ピーマン 三つ葉	砂糖・米 サラダ油・砂糖	天然だし・料理酒・醤油 醤油 天然だし・塩・醤油
		3時	ハカウケ 麦茶			ばかうけ	麦茶
9月	火	10時	蒸しカリフラワー		カリフラワー		塩
		昼食	鶏肉と春雨炒め チーズポテトサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 チーズ 油揚げ・味噌	もやし・青梗菜・玉葱・筍・生姜 人参・コーン・グリーンピース 大根	春雨・サラダ油 じゃが芋・マヨネーズ 米	みりん・醤油・料理酒 塩・こしょう 天然だし
		3時	三温糖スナッ穌 牛乳	牛乳		焼酎・マーガリン・三温糖	
10月	火	10時	オレンジ		オレンジ		
		昼食	マーボー豆腐丼 モロヘイヤの梅おなか和え きのこ汁	豆腐・豚肉・味噌 かつお節 味噌	長葱・茄子・にんにく・生姜・小松菜 きゃべつ・モロヘイヤ・人参・練り梅 きのこミックス・人参	胡麻油・砂糖・片栗粉・米	醤油・オイスターソース・鶏がらスープ めんつゆ 天然だし
		3時	ココアマカロニ 牛乳	牛乳		マカロニ・純ココア・砂糖	
11月	水	10時	にんじんのコンソメ煮		人参		コンソメ
		昼食	鯖の西京焼き さつま揚げと根菜の煮物 のっぺい汁 ご飯	さば・味噌 さつま揚げ 鶏肉・油揚げ	蓮根・ごぼう・絹さや 人参・干しいたけ・万能葱・蒟蒻	砂糖・サラダ油 砂糖 人参・サラダ油・片栗粉 米	醤油・料理酒・みりん 醤油・天然だし 醤油・塩・天然だし
		3時	キャベツチヂミ 麦茶	竹輪・玉子	にら・きゃべつ	小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶
12月	木	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉となすのサッパリ炒め 南瓜の胡麻あんこ煮 味噌汁 ご飯	豚肉 茹で小豆 味噌	玉葱・揚げ茄子・もやし・ズッキーニ 南瓜 長葱・オクラ	サラダ油 胡麻・砂糖 米	鶏がらスープ・ほん酢 醤油・みりん・天然だし 天然だし
		3時	りんごフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース	麦茶
13月	金	10時	蒸しフロccoliリー		フロccoliリー		塩
		昼食	ツナのスパニッシュオムレツ バインサラダ 豆乳スープ ロールパン	玉子・ツナ	玉葱・ほうれん草 バイン缶・きゃべつ・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・胡瓜 しめじ・人参・コーン・パセリ	じゃが芋 サラダ油・砂糖 ロールパン	塩・こしょう・ケチャップ 酢・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう
		3時	きつねおにぎり 麦茶	味噌油揚げ		米	麦茶
14月	土	10時	ハイハイ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	冷し中華 竹輪のねぎ味噌焼き オレンジ	ロースハム・玉子 竹輪・味噌	胡瓜・もやし・トマト 長葱 オレンジ	サラダ油	冷し中華スープ
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	火	10時	チーズ	チーズ			
		昼食	鶏肉の玉葱ソース	鶏肉	玉葱・にんにく・パセリ	砂糖・片栗粉	塩・こしょう・醤油・酢・料理酒
			ごぼうのきんぴら すまし汁 さつま芋ご飯		ごぼう・人参・いんげん わかめ・大根	砂糖・胡麻・胡麻油	天然だし・塩・醤油
3時	南瓜のみたらしお月見団子 牛乳	豆腐 牛乳	南瓜	白玉粉・小麦粉・砂糖・片栗粉	醤油		
18	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鯉のちゃんちゃん焼き ほうれん草の海苔ぼん酢和え 味噌汁 ご飯	たら・味噌 かまぼこ 厚揚げ・味噌	人参・玉葱・きゃべつ ほうれん草・もやし・人参・焼のり 切干大根	マーガリン	みりん ほん酢 天然だし
			3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖
19	木	10時	蒸しカリフラワー		カリフラワー		塩
		昼食	秋野菜カレー リボンマカロニサラダ バナナ	豚肉 ロースハム	玉葱・茄子・人参・しめじ・生姜・にんにく 胡瓜・コーン・玉葱 バナナ	さつま芋・サラダ油・米 リボンマカロニ・マヨネーズ	丸刈高カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース 塩・こしょう
			3時	ココアケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・黄桃缶	スポンジケーキミックス・純ココア・シュガーパウダー
20	金	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	お好み焼き風玉子焼き 野菜ソテー 中華スープ ゆかりご飯	玉子・豚肉・かつお節 ベーコン	きゃべつ・万能葱・青のり粉 小松菜・えのき草・人参・スズキニ・にんにく オクラ ゆかり	サラダ油・天かす・マヨネーズ サラダ油 じゃが芋・胡麻油 米	中濃ソース 鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	ピーチゼリー クラッカー 麦茶			ピーチゼリーの素 クラッカー
21	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	タコライス みかんヨーグルト コンソメスープ	豚肉・チーズ ヨーグルト	胡瓜・きゃべつ・トマト みかん缶 人参・玉葱	サラダ油・米 砂糖	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース コンソメ・塩
			3時	ソフトサラダせんべい 麦茶			サラダせんべい
24	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏肉の香味焼き ひじきおかが納豆 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節・納豆 油揚げ・味噌	長葱・生姜・にんにく ひじき・小松菜・人参 白菜	砂糖・胡麻・サラダ油 米	醤油・みりん・料理酒 醤油 天然だし
			3時	マーマレードジャムサンドクラッカー 牛乳			クラッカー・マーマレードジャム
25	水	10時	ハイハイ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	広東風野菜炒め 里芋の胡麻味噌煮 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌 味噌	人参・もやし・玉葱・きゃべつ・ピーマン・干ししいたけ・生姜 大根・絹さや・生姜 青梗菜・コーン	サラダ油 里芋・胡麻・砂糖 米	鶏がらスープ・塩・醤油・オイスターソース・こしょう 醤油・みりん 天然だし
			3時	鮭と天かすのおにぎり 麦茶	さけ		米・天かす
26	木	10時	にんじんの甘煮		人参	砂糖	
		昼食	揚げ出し豆腐の味噌野菜あんかけ わかめと胡瓜の酢の物 すまし汁 ご飯	豆腐・豚肉・味噌	万能葱・人参・しめじ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・揚げ茄子・生姜 わかめ・人参・胡瓜・トマト 南瓜	サラダ油・砂糖・片栗粉 砂糖 焼酎 米	醤油・みりん・天然だし 酢・塩・醤油 天然だし・塩・醤油
			3時	オニオンペーコントースト 麦茶	ベーコン・チーズ	玉葱・コーン	食パン・オリーブオイル
27	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ローストチキン キャベツの菜種和え 味噌汁 たけのこごはん	鶏肉 玉子 味噌 味噌	にんにく・生姜 きゃべつ・人参・コーン 小松菜・なめこ 筍・人参・絹さや	砂糖 米・砂糖・サラダ油 小麦粉・バター・グラニュー糖	醤油・ケチャップ・中濃ソース 醤油・天然だし 天然だし 醤油・みりん・天然だし
			3時	フレンクッキー 牛乳			
28	土	10時	ハイハイ			赤ちゃんせんべい	
		昼食	焼きそば じゃがバター ぶどうゼリー	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉	焼きそば種・サラダ油・マヨネーズ じゃが芋・マーガリン ぶどうゼリーの素	焼きそばソース 塩
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット
30	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	ピピンパ舞 カリフラワーとハムのサラダ 中華スープ	豚肉・玉子 ロースハム	ほうれん草・もやし・人参・にんにく 玉葱・カリフラワー・赤ピーマン 揚げ茄子・コーン	胡麻油・胡麻・サラダ油・米 オリーブオイル・砂糖 胡麻油	焼肉のたれ・醤油 酢・塩・こしょう 鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	いちごジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・いちごジャム

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	425kcal	422kcal
	たんぱく質	15g	15g
	食塩	1.9g	1.8g
3～5歳児	エネルギー	557kcal	556kcal
	たんぱく質	18g	18g
	食塩	2.2g	2.2g