

9月 献立表～乳児期～

ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	牛乳	具沢山うどん 野菜のツナマヨサラダ りんご 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ かつお節	うどん さつまいも 調合油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 バター ごま	だいこん にんじん しいたけ オクラ 赤パプリカ(果実、生) たまねぎ りんご
3	火	牛乳	ご飯 すまし汁 魚の磯辺揚げ 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 りんごゼリー 牛乳	牛乳 たら あおのり きなこ	ごはん 片栗粉 調合油 すりごま(乾) 砂糖 マカロニ(ゆで) リンゴジュース	はくさい えのきたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん にんじん オレンジ
4	水	牛乳	チキンカレー 海苔和え パナナ 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 パルメザン チーズ	ごはん じゃがいも 調合油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん カリフラワー コーン トマト 焼きのり パナナ
5	木	牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ コールスローサラダ りんご 麦茶	きつねおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 卵 油揚げ	食パン 調合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごはん ぶどうジュース	かぶ プロッコリー たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ りんご
6	金	牛乳	ご飯 味噌汁 魚と大根の照り煮 納豆和え ヨーグルト 麦茶	スイートポテト みかん缶 牛乳	牛乳 みそ かいり 納豆 ヨーグルト 卵	ごはん お麩 砂糖 調合油 片栗粉 さつまいも バター	しいたけ ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし かぼちゃ みかん缶
7	土	牛乳	チンジャオロースー并 中華スープ パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 卵	ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス バター	たまねぎ ビーマン 黄パプリカ(果実、生) こまつな なす にんじん パナナ
9	月	牛乳	肉豆腐丼 昆布和え りんご 麦茶	きなこ豆乳のパンケーキ 牛乳	牛乳 豆腐 豚ばら 塩昆布 きなこ 豆乳 卵	ごはん 調合油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 ホットケーキミックス	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり もやし コーン りんご
10	火	牛乳	ご飯 すまし汁 魚のフライ ひじきのマヨサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さけ	ごはん 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ(卵なし) リンゴジュース	はくさい えのきたけ ひじき にんじん きゅうり オレンジ ゆかり
11	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ パナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 豚 ひき肉(赤身) かつお節 あおのり	ごはん お麩 調合油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ チンゲンサイ プロッコリー 黄パプリカ(果実、生) にんじん パナナ キャベツ コーン
12	木	牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメスープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 ツナ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合油 薄力粉 片栗粉 バター	たまねぎ なす しめじ カリフラワー さやいんげん にんじん りんご
13	金	牛乳	ご飯 すまし汁 豚と野菜の味噌マヨガーリック ゆかり和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 豚ばら みそ 油揚げ かつお節	ごはん 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ぶどうジュース	わかめ えのきたけ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン かぶ にんじん ゆかり オレンジ
14	土	牛乳	親子丼 味噌汁 パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	ごはん 砂糖 調合油 じゃがいも 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう こまつな パナナ
17	火	牛乳	ご飯 すまし汁 魚の磯辺揚げ 切干大根の胡麻和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 お月見ゼリー 牛乳	牛乳 たら あおのり きなこ	ごはん 片栗粉 調合油 すりごま(乾) 砂糖 マカロニ(ゆで) リンゴジュース ぶどうジュース	はくさい えのきたけ こねぎ 切干大根 さやいんげん にんじん オレンジ
18	水	牛乳	チキンカレー 海苔和え パナナ 麦茶	チーズパウンドケーキ 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 パルメザン チーズ	ごはん じゃがいも 調合油 ごま油 砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん カリフラワー コーン トマト 焼きのり パナナ
19	木	牛乳	食パン コンソメスープ オムレツ コールスローサラダ りんご 麦茶	きつねおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 合い挽き肉(生) 卵 油揚げ	食パン 調合油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごはん ぶどうジュース	かぶ プロッコリー たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ りんご
20	金	牛乳	ご飯 味噌汁 魚と大根の照り煮 納豆和え ヨーグルト 麦茶	スイートポテト みかん缶 牛乳	牛乳 みそ かいり 納豆 ヨーグルト 卵	ごはん お麩 砂糖 調合油 片栗粉 さつまいも バター	しいたけ ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし かぼちゃ みかん缶
21	土	牛乳	チンジャオロースー并 中華スープ パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳 豚もも 卵	ごはん 片栗粉 調合油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス バター	たまねぎ ビーマン 黄パプリカ(果実、生) こまつな なす にんじん パナナ
24	火	牛乳	ご飯 すまし汁 魚のフライ ひじきのマヨサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり りんごゼリー 牛乳	牛乳 さけ	ごはん 薄力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨネーズ(卵なし) リンゴジュース	はくさい えのきたけ ひじき にんじん きゅうり オレンジ ゆかり
25	水	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ パナナ 麦茶	お好み焼き 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも 豚 ひき肉(赤身) かつお節 あおのり	ごはん お麩 調合油 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(卵なし)	かぼちゃ チンゲンサイ プロッコリー 黄パプリカ(果実、生) にんじん パナナ キャベツ コーン
26	木	牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメスープ りんご 麦茶	クッキー 牛乳	牛乳 ツナ	スパゲッティ(ゆで) 砂糖 調合油 薄力粉 片栗粉 バター	たまねぎ なす しめじ カリフラワー さやいんげん にんじん りんご
27	金	牛乳	ご飯 すまし汁 豚と野菜の味噌マヨガーリック ゆかり和え オレンジ 麦茶	おかかおにぎり ぶどうゼリー 牛乳	牛乳 豚ばら みそ 油揚げ かつお節	ごはん 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ぶどうジュース	わかめ えのきたけ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン かぶ にんじん ゆかり オレンジ
28	土	牛乳	親子丼 味噌汁 パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	牛乳 鶏もも 卵 みそ	ごはん 砂糖 調合油 じゃがいも 食パン いちごジャム	たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう こまつな パナナ
30	月	牛乳	具沢山うどん 野菜のツナマヨサラダ りんご 麦茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 豚 ひき肉(赤身) ツナ かつお節	うどん さつまいも 調合油 片栗粉 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 薄力粉 バター ごま	だいこん にんじん しいたけ オクラ 赤パプリカ(果実、生) たまねぎ りんご

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、アガーを使用しています

栄養価: エネルギー 473kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.8g 炭水化物 72.2g カルシウム 202mg 食塩 1.2g

HOSFEX