献　立　表

2021年9月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名	材料名		（○は午後おやつ材料）	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	（◎は10時,○は午後おやつ）
1・15・29 （水）	ご飯 れんこん入りつくね キャベツと人参の和え物 みそ汁 果物	米 パン粉、片栗粉、砂糖 ○食パン	鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ ○牛乳○チーズ	れんこん、ねぎ、しょうが、もやし、キャベツ、にんじん こまつな、えのきたけ 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ピザトースト
2・16・30 （木）	ご飯 豆腐の五目煮 中華スープ 果物	米 片栗粉、砂糖、ごま油 ○小麦粉○黒砂糖	絹ごし豆腐、豚肉 鶏肉 ○牛乳	キャベツ、にんじん、たけのこ、しいたけ チンゲン菜、タマネギ、えのきたけ、にんじん 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○黒糖蒸しパン
3・17 （金）	ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、油 砂糖 ○砂糖	豚肉 ヨーグルト ○牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、マッシュルーム にんじん、コーン	◎牛乳 ○牛乳 ○パイナップルゼリー
4・18 （土）	ピラフ マカロニサラダ チキンスープ 果物	米 マカロニ、マヨネーズドレッシング ○ロールパン	鶏肉 ハム 鶏肉 ○牛乳	たまねぎ、にんじん にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ、にんじん 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ロールジャムパン
6 （月）	ご飯 魚のパン粉焼き ブロッコリーの三色サラダ ミネストローネ 果物	米 パン粉、マヨネーズドレッシング 油、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○メープルシロップ	さけ ウインナー ○牛乳○卵	ブロッコリー、にんじん、コーン たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、にんにく 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ココアホットケーキ
7・14・28 （火）	ご飯 魚の香味焼き 肉じゃが みそ汁 果物	米 じゃがいも、油、砂糖	さけ 豚ひき肉 みそ、油揚げ ○牛乳	しょうが、ごま にんじん、たまねぎ、グリンピース だいこん、わかめ 果物　○みかん缶 ○桃缶　○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツポンチ
8・22 （水）	ご飯 ミートローフ スパゲティーサラダ 野菜スープ 果物	米 パン粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖 じゃがいも	豚ひき肉、木綿豆腐 ハム ○牛乳　○みそ	たまねぎ きゅうり、にんじん、コーン たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん 果物　○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○五平餅

献　立　表

	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(◎は10時,○は午後おやつ)
9 (木)	ご飯 魚のフライ キャベツとハムのサラダ 具沢山みそ汁 果物	米 パン粉、油、小麦粉 砂糖、ごま油 ○さつま芋 ○バター	あお ハム みそ、豚肉 ○牛乳　○卵	キャベツ、にんじん、きゅうり はくさい、にんじん、ねぎ 果物　○りんご	◎牛乳 ○牛乳 ○さつま芋とりんごの蒸しケーキ
10 (金)	ご飯 ポテトミートグラタン 茹でブロッコリー 白菜のスープ 果物	米 じゃが芋、油	豚ひき肉、チーズ ハム ○牛乳 ○乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、にんにく、ブロッコリー はくさい、にんじん、しょうが 果物　○桃缶　○寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○カルピスゼリー
11・25 (土)	豚肉のスタミナ丼 マカロニサラダ みそ汁 果物	米、油、砂糖 マカロニ、マヨネーズドレッシング ○食パン○バター ○砂糖	豚肉 ハム 木綿豆腐、みそ ○牛乳○きな粉	たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん ねぎ、にんじん 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉サンド
13 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとちくわのごま酢和え みそ汁 果物	米 油、砂糖 砂糖 ○米　○もち米 ○砂糖	鶏肉 ちくわ 木綿豆腐 ○牛乳 ○あずき○きな粉	キャベツ、にんじん、ごま ねぎ、わかめ 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おはぎ(きなこ・あんこ)
21 (火) お月見	くりごはん (1.2歳　お芋ごはん) 魚の塩焼き ほうれん草のごま和え けんちん汁 果物	米 砂糖 里いも ○さつま芋 ○バター　○砂糖	さけ 豆腐、油揚げ ○牛乳	くり(さつま芋) ほうれん草、にんじん、もやし だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お月見うさぎ
24 (金)	赤飯 鶏のからあげ きゅうりとコーンのサラダ すまし汁 果物	米 油、片栗粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖 ○バター	あずき 鶏肉 木綿豆腐 ○牛乳○卵 ○生クリーム	ごま　しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、にんじん こまつな、えのきたけ、にんじん 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
27 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き キャベツとちくわのごま酢和え みそ汁 果物	米 油、砂糖 ○米	鶏肉 ちくわ 木綿豆腐 ○牛乳 ○しらす	キャベツ、にんじん、ごま ねぎ、わかめ 果物 ○こんぶ○ごま	◎牛乳 ○牛乳 ○昆布としらすのおにぎり
	平均栄養量	乳児	エネルギー　470Kcal	たんぱく質　17.5g	脂質　13.9g
		幼児	エネルギー　609Kcal	たんぱく質　23.0g	脂質　17.5g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。
※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。