

令和3年

9月の献立

久良岐保育園

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	エ ネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	水	牛乳 梨	ごはん マーボー豆腐 キャベツの中華和え わかめスープ	豚ひき 絹ごし豆腐 玉葱 小葱 ごま油 片栗粉 キャベツ 人参 いりごま ごま油 わかめ ネギ ごま	麦茶 じゃがバター	じゃがいも バター	404 kcal 14.6 g	388 kcal 13.1 g	
2	木	牛乳 バナナ	レーズンツイスト チキンのトマト煮 じゃこ和え オレンジ	鶏モモ キャベツ セロリー 玉葱 人参 トマト缶 パセリ しらす干し 人参 大根 胡瓜 ごま油	牛乳 フルーツゼリー カルシウム せんべい		489 kcal 21.3 g	454 kcal 20.6 g	
3	金	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉とピーマンの味噌炒め ポテトサラダ オニオンスープ	豚もも ピーマン パプリカ 玉葱 生姜 じゃが芋 胡瓜 人参 マヨレ 玉葱 パセリ粉	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 牛乳 ココア プルーン	518 kcal 19.2 g	528 kcal 18.9 g	
4	土	麦茶 カルテツ いわしおかき	夏野菜カレー カップヨーグルト バナナ	米 鶏もも トマト 茄子 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 ニンニク カレールウ	牛乳 ケーキ ドーナッツ		561 kcal 17.3 g	677 kcal 20.9 g	
6	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 切り干しサラダ 味噌汁	メルルサ 片栗粉 油 人参 もやし 玉葱 さやいんげん 切り干し大根 人参 胡瓜 ごま油 ネギ わかめ	牛乳 パンブディング	食パン 卵 バター 牛乳	525 kcal 22.7 g	574 kcal 24.2 g	
7	火	牛乳 ぶどう	食パン 鶏肉の甘辛煮 さつま芋サラダ オレンジ	食パン バター 鶏手羽元 ネギ 生姜 さつま芋 胡瓜 レーズン マヨレ	麦茶 おかか おむすび	米 かつお節 海苔	428 kcal 15.1 g	411 kcal 13.7 g	
8	水	牛乳 梨	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 もやし和え 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ グリンピース もやし ひじき 胡瓜 人参 えのき 油揚げ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ 餃子の皮	476 kcal 20.2 g	479 kcal 20.4 g	
9	木	牛乳 バナナ	ごはん ドライビーンズ ごま南瓜 味噌汁	大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 さやいんげん トマト缶 にんにく 生姜 カレー粉 南瓜 すりごま しめじ ネギ	牛乳 ココアワッフル カルテツ いわしおかき		585 kcal 21.1 g	572 kcal 20.8 g	
10	金	牛乳 オレンジ	ごはん 肉じゃが オクラとかまぼこの海苔和え 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 白滝 グリンピース オクラ 胡瓜 かまぼこ 青のり かつお節 もやし にはら	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウイナー キャベツ	520 kcal 21.8 g	535 kcal 22.0 g	
11	土	麦茶 マリー ビスケット	スパゲッティミートソース コンサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 トマトジュース 小麦粉 コーン缶 胡瓜 マヨレ	牛乳 みかんゼリー ウエハース		460 kcal 16.3 g	518 kcal 19.1 g	
13	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	きのごはん 鮭の塩焼き キャベツの甘酢和え 味噌汁	米 えのき 舞茸 しめじ 油揚げ 鮭 キャベツ 人参 絹ごし豆腐 ネギ	麦茶 コンフロスト フルーツ グラノーラ	コンフロスト 牛乳	343 kcal 19 g	399 kcal 22.9 g	
14	火	牛乳 オレンジ	ごはん ちくわの磯辺揚げ ジャーマンポテト 納豆汁	焼き竹輪 小麦粉 片栗粉 青のり 油 じゃが芋 ピーマン ウイナー カレー粉 ひきわり納豆 キャベツ ネギ コンニャク 人参	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム) えびぼんせん		450 kcal 14.1 g	444 kcal 12.3 g	
15	水	牛乳 バナナ	レバ-入りハヤシライス チンゲン菜の炒め風サラダ オレンジ	米 豚もも 豚レバ- 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルー チンゲン菜 もやし 人参 しらす干し ごま油	麦茶 わらび餅	きな粉 黒みつ	421 kcal 15.0 g	388 kcal 13.3 g	

日曜日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	エ ネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	木	牛乳 ふかし芋	ごはん 鶏肉の照り焼き チーズサラダ 冬瓜スープ	鶏もも チーズ キャベツ 胡瓜 人参 オリーブ油 冬瓜 しめじ 片栗粉	牛乳 メロンパン		541 kcal 20.6 g	498 kcal 20.2 g	
17	金	牛乳 梨	ごはん お好み焼きハンバーグ さつま芋のごま和え チンゲン菜スープ	豚ひき 玉葱 パン粉 豆乳 キャベツ マヨレ かつお節 青のり さつま芋 いらごま チンゲン菜 人参	牛乳 お楽しみ おやつ		456 kcal 17.3 g	456 kcal 16.5 g	
18	土	麦茶 鉄入り たっぷり しらすくん	豚丼 和風サラダ 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 キャベツ 人参 わかめ いらごま 油 麩 しめじ	牛乳 ミニ バームクーヘン		462 kcal 14.1 g	548 kcal 17.4 g	
21	火	麦茶 バナナ	ビビンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	米 豚挽 小松菜 人参 もやし 大 根 ごま油 生姜 にんにく 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 わかめ 竹輪 ネギ いらごま	牛乳 あんぱん		488 kcal 16.3 g	577 kcal 19.9 g	
22	水	牛乳 ぶどう	ごはん かじきの胡麻味噌焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁	かじき すりごま 三つ葉 凍り豆腐 ひじき 人参 しめじ ネギ コンニャク	牛乳 さつま芋 スコーン	さつま芋 ミックス粉 豆乳	503 kcal 23.6 g	506 kcal 24.6 g	
24	金	麦茶 梨	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え 味噌汁	豚レバ- 生姜 片栗粉 油 すりごま いらごま 牛乳 オクラ 人参 もやし ひきわり納豆 茄子 小葱	牛乳 プリン 鉄入りたっぷり しらすくん	プリンの素 牛乳	505 kcal 20.8 g	609 kcal 25.9 g	
25	土	麦茶 ウエハース	スパゲッティきこり風 ごまキャベツ バナナ	スパゲティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 グリンピース キャベツ 人参 すりごま	牛乳 ココアワッフル マリービスケット		450 kcal 15.2 g	520 kcal 18.5 g	
27	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭のきのこソースがけ こふき芋 味噌汁	鮭 えのき しめじ 人参 ピーマン ごま油 片栗粉 じゃが芋 パセリ粉 麩 わかめ	牛乳 チーズ 蒸しパン	チーズ ミックス粉 牛乳	400 kcal 19.7 g	483 kcal 23.9 g	
28	火	麦茶 バナナ	カレーライス ひじきサラダ オレンジ	米 豚もも じゃが芋 玉葱 人参 カレールー ひじき 鶏むね 大豆 人参 すりごま マヨレ	牛乳 二色サンド	食パン バター スライスチーズ いちごジャム	555 kcal 18.8 g	656 kcal 23.1 g	
29	水	牛乳 オレンジ	バターロール チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ 人参スープ	鶏もも タイム パセリ 南瓜 胡瓜 マヨレ 人参 玉葱	牛乳 さつま芋と りんごの合わせ煮	さつま芋 りんご バター レモン	493 kcal 21.0 g	499 kcal 20.9 g	
30	木	麦茶 ふかし芋	ごはん 厚揚げ田楽 人参しりしり 小松菜入りもやし和え すまし汁	生揚げ ごま油 すりごま 小葱 人参 ツナ缶 ごま油 小松菜 もやし いらごま えのき 油揚げ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	485 kcal 17.2 g	528 kcal 21 g	

🌸給食室より

9月から旬を迎えるきのこには、腸の働きを活性化し、身体全体の調子を整え、精神面も安定させてくれます。最近では、免疫力を高める効果があり、感染症予防にも良いと言われています。低カロリーで、料理に入れることでボリュームも増し、ビタミン、ミネラル等様々な栄養素が摂れることから、スーパーフードとも呼ばれダイエットにも最適な食材です。



令和3年9月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	水	梨 つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 玉葱と豆腐の煮物 キャベツ和え ねぎと人参の味噌汁	ごはん マーボー豆腐 キャベツと人参のごま和え わかめスープ	茹でじゃが じゃがバター	18	赤ちゃん せんべい			ごはん 豚肉と玉葱の炒め物 キャベツと人参和え 麩としめじの味噌汁	ビスケット
2	木	バナナ つぶしがゆ 人参の煮つぶし 大根の煮つぶし	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 大根ときゅうり和え さつま芋のポターージュ	ごはん 鶏肉とトマトのソテー じゃこ和え さつま芋のポターージュ	煮込みうどん (玉葱 人参)	21	バナナ	つぶしがゆ 人参ののり 大根ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 小松菜和え ねぎと大根の味噌汁	ごはん 人参と肉団子の煮物 小松菜と人参和え ねぎと大根の味噌汁	パン粥又は スティックパン かぼちゃのロールサンド
3	金	オレンジ つぶしがゆ じゃが芋ののり きゅうりののり	おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろ煮 じゃが芋と人参のマッシュ 人参と玉葱の味噌汁	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃのパンケーキ	22	ぶどう	つぶしがゆ 白身魚ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 しめじとねぎの味噌汁	ごはん かじきの胡麻味噌焼き ひじきと人参和え しめじとねぎのすまし汁	さつま芋のマッシュ さつま芋もち
4	土	赤ちゃん せんべい		ごはん 鶏肉と夏野菜のトマト煮 バナナ	ビスケット	24	梨	つぶしがゆ じゃが芋ののり きゃべつののり	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 蒸しかぼちゃ なすともやしの味噌汁	ごはん 人参と肉団子の煮物 納豆和え なすとこねぎの味噌汁	野菜おじや (こねぎ 人参)
6	月	ヨーグルト つぶしがゆ 白身魚ののり 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 人参と胡瓜和え ねぎともやしの味噌汁	ごはん 白身魚のソテー 人参と胡瓜のごま和え ねぎとわかめの味噌汁	パン粥 又は スティックパン きゅうりとチーズサンド	25	赤ちゃん せんべい			ごはん ツナときのこと玉葱のトマト煮 ごまキャベツ バナナ	ビスケット
7	火	ぶどう つぶしがゆ さつま芋ののり 胡瓜ののり	おかゆ/軟飯 南瓜と鶏そぼろ煮 きゅうり和え ねぎとさつま芋の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 さつま芋のサラダ オレンジ	おなかおじや おなかおむすび	27	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚ののり 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け ゆで人参 さつま芋のポターージュ	ごはん 鮭のきのこソースがけ 粉ふき芋 焼き麩とわかめの味噌汁	さつま芋蒸しパン チーズ蒸しパン
8	水	梨 つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 じゃが芋のマッシュ 玉葱ともやしの味噌汁	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 もやし和え えのきと玉葱の味噌汁	煮込みうどん (人参 もやし) ミニ三ビザ	28	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 じゃが芋のマッシュ 玉葱と南瓜の味噌汁	ごはん じゃが芋と肉団子の煮物 ひじきサラダ 玉葱と南瓜の味噌汁	パン粥又は スティックパン 二色サンド
9	木	バナナ つぶしがゆ 人参の煮つぶし かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろ煮 南瓜のマッシュ ねぎと人参の味噌汁	ごはん 大豆入りハンバーグ ごま南瓜 しめじと長ネギの味噌汁	きなこ蒸しパン きな粉パンケーキ	29	オレンジ	つぶしがゆ 胡瓜ののり さつま芋ののり	おかゆ/軟飯 玉葱と鶏そぼろ煮 南瓜のマッシュ 人参とさつま芋の味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 人参スープ	さつま芋の甘煮 さつま芋のとりんごの 合わせ煮
10	金	オレンジ つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮 きゅうり和え もやしと玉葱の味噌汁	ごはん 肉じゃが オクラと胡瓜の青のり和え もやしとニラの味噌汁	パン粥 又は スティックパン きゅうりとチーズサンド	30	ふかし芋	つぶしがゆ とうふののり 人参の煮つぶし	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 小松菜和え もやしとこねぎの味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ 小松菜入りもやし和え えのきと人参のすまし汁	マカロニきなこ
11	土	赤ちゃん せんべい		ごはん 人参と肉団子の煮物 コーンサラダ バナナ	ビスケット						
13	月	ヨーグルト つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 キャベツ和え ねぎと南瓜の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き キャベツと人参のおなか和え 豆腐とねぎの味噌汁	豆乳入りコーンフレーク						
14	火	オレンジ つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋のマッシュ キャベツ和え ねぎとかぼちゃの味噌汁	ごはん 鶏ひき肉とじゃが芋のマッシュ キャベツと人参のごま和え ねぎとかぼちゃの味噌汁	きなこヨーグルト						
15	水	バナナ つぶしがゆ 人参ののり かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 人参と鶏レバーのそぼろ煮 かぼちゃのマッシュ 玉葱とチンゲン菜の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ チンゲン菜の炒め風サラダ オレンジ	野菜おじや (人参 玉葱)						
16	木	ふかし芋 つぶしがゆ きゅうりののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 きゅうり和え 玉葱とキャベツの味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き チーズサラダ 冬瓜スープ	パン粥 又は スティックパン かぼちゃのロールサンド						
17	金	梨 つぶしがゆ 人参ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 キャベツの鶏そぼろ煮 さつま芋のマッシュ チンゲン菜と人参の味噌汁	ごはん ハンバーグ さつま芋のごま和え チンゲン菜スープ	りんご蒸しパン りんごのパンケーキ						