

令和元年9月 献立表

みのりきつずなあさりい

1.2歳児

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	30	月	牛乳	ごはん たらの香味焼き 炒め春雨 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	きな粉蒸しパン	牛乳 たら 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 豆乳	米 白いりごま 砂 糖 はるさめ 油 じゃがいも ホット ケーキ粉	ねぎ しょうが チン ゲンサイ にんじん カットわかめ	エネルギー: 488kcal タンパク: 19.3g 脂質: 14.7g 炭水化物: 68g カルシウム: 298mg
3	17	火	牛乳	ごはん 鶏の甘辛焼き だいこんとトマトのツナ和え みそ汁(ねぎ・かぼちゃ)	オレンジゼリー おせんべい	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 おせ んべい	しょうが だいこん トマト ねぎ かぼ ちゃ オレンジ ジュース 粉かんで ん	エネルギー: 464kcal タンパク: 17.3g 脂質: 16g 炭水化物: 61g カルシウム: 263mg
4	18	水	牛乳	ごはん 豆腐の旨煮 れんこんとにんじんの金平 みそ汁(玉ねぎ・えのき) 梨	ポパイチーズ蒸しパン	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ) 粉 チーズ 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキ 粉	にんじん グリン ピース れんこん たまねぎ えのき 梨 ほうれんそう	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.8g 脂質: 13.3g 炭水化物: 74.6g カルシウム: 311mg
5	19	木	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き おろし和え みそ汁(もやし・にんじん) りんご	コーン蒸しパン	牛乳 さけ 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油	だいこん こまつな にんじん もやし りんご コーン	エネルギー: 452kcal タンパク: 20.5g 脂質: 14.8g 炭水化物: 58.5g カルシウム: 293mg
6	20	金	牛乳	豚汁うどん フロコリーと竹輪の和え物 バナナ	ひじきにぎり	牛乳 豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 竹輪	ゆでうどん 油 さ つまいも 砂糖 米 き	だいこん にんじん ごぼう フロッコ リー バナナ ひじ き	エネルギー: 480kcal タンパク: 18.5g 脂質: 13.1g 炭水化物: 71.5g カルシウム: 293mg
7	21	土	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 もやしとパプリカのナムル 中華スープ(いんげん・にんじん)	五平餅	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白いり ごま	にんじん もやし パプリカ(黄) さや いんげん	エネルギー: 492kcal タンパク: 17.9g 脂質: 14.7g 炭水化物: 69.4g カルシウム: 290mg
9	月	牛乳	ドライカレー ごぼうとれんこんのマヨ和え(マヨドレ) すまし汁(切干大根・わかめ)	シュガートースト	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 マヨ ドレ 食パン バ ター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう れんこん コーン 切干大根 カットわ かめ	エネルギー: 474kcal タンパク: 15.6g 脂質: 20.6g 炭水化物: 54.6g カルシウム: 256mg	
10	24	火	牛乳	納豆ごはん たらの煮つけ さつまいも みそ汁(はくさい・にら)	かぼちゃの茶巾	牛乳 挽きわり納 豆 たら 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も 油	しょうが にんじん はくさい にら か ぼちゃ 干しぶどう	エネルギー: 456kcal タンパク: 18.6g 脂質: 10.6g 炭水化物: 70.1g カルシウム: 280mg
11	25	水	牛乳	ごはん 豆腐のまさご揚げ こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(もやし・なす) オレンジ	焼き大学芋	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 しらす干 し 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 さ つまいも 砂糖	にんじん こまつな もやし なす オレ ンジ	エネルギー: 452kcal タンパク: 15.5g 脂質: 13.2g 炭水化物: 67.1g カルシウム: 240mg
12	26	木	牛乳	食パン チキンチャップ キャベツのツナソテー 豆乳スープ(しめじ・ベーコン)	にんじんにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ベーコン 豆乳	食パン 片栗粉 油 米	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん	エネルギー: 513kcal タンパク: 22.4g 脂質: 19.9g 炭水化物: 60g カルシウム: 264mg
特別食	13	金	牛乳	ゆかりごはん 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ みそ汁(かぶ・にんじん) 梨	りんご蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 ホットケーキ粉	しょうが かぼちゃ たまねぎ きゅうり かぶ にんじん 梨 りんごジャム	エネルギー: 569kcal タンパク: 19.6g 脂質: 16.4g 炭水化物: 83.5g カルシウム: 257mg
14	28	土	牛乳	ごはん 鶏ももとじゃがいもの煮物 はくさいのコールスローサラダ(マヨドレ) みそ汁(切干大根・にんじん)	ビーフン(豚肉)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マヨドレ ビーフン	はくさい にんじん 切干大根 コーン	エネルギー: 479kcal タンパク: 17.8g 脂質: 17.9g 炭水化物: 59.3g カルシウム: 149mg
世界の郷土	27	金	牛乳	キャロットライス フェジョア・ダ風 ダブーリ風 コンソメスープ(ほうれん草・コーン) 梨	そぼろにぎり	牛乳 豚肉(もも) ゆで大豆 豚ひき 肉	米 油 砂糖	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり レモン果 汁 ほうれんそう コーン 梨	エネルギー: 469kcal タンパク: 20.3g 脂質: 16.7g 炭水化物: 57.7g カルシウム: 249mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。