



9月 幼児食献立表



きららうえぶる保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(糖や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木	オレンジ	もちきびご飯 豚肉のみそ漬け焼き ポテトサラダ アーサ汁	豚肉 魚肉ソーセージ アーサ 絹豆腐	白米 じゃが芋 マヨネーズ アーサ MIX 砂糖	玉ねぎ いんげん 人参 胡瓜 ねぎ	15 木		お弁当会 & お誕生会			
	午後おやつ	南瓜ケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	南瓜						
2 金	りんご	ご飯 鮭のマリネ きんぴらごぼう ワカメのみそ汁	鮭 ちくわ ワカメ	白米 食パン マヨネーズ	レタス 玉ねぎ トマト ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ ねぎ	16 金	パイナップル	もちきびご飯 チキンのカレーチーズ焼き ゴーヤーチャンプルー 春雨のみそ汁	鶏肉 粉チーズ ツナ缶 卵 春雨	白米 もちきび トマト ゴーヤー 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ	
	午後おやつ	卵サンド 牛乳	卵 牛乳	食パン マヨネーズ	玉ねぎ						
3 土	バナナ	豆腐そぼろ丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 ツナ缶	白米	玉ねぎ 人参 じゃが芋 胡瓜 人参 大根 しめじ ねぎ	17 土	バナナ	焼きそば 小松菜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 コーン 大根 ねぎ	
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン						
5 月	オレンジ	きのご炊き込みご飯 鶏肉の煮つけ もずく酢 豆腐のすまし汁	ツナ缶 鶏肉 もずく 絹豆腐	白米 バター 砂糖 小麦粉	人参 しめじ 椎茸 ねぎ 人参 胡瓜 ほうれん草	20 火	梨	玄米ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ソーメン汁	白身魚 鶏肉 ハム ソーメン	白米 玄米 トマト こんにゃく 大根 人参 ごぼう 絹さや ねぎ	
	午後おやつ	ショートブレッド 牛乳	牛乳								
6 火	バナナ	もちきびご飯 サバのおろし煮 トマトサラダ 豚汁	サバ チーズ 豚肉	白米 もちきび	大根 ねぎ トマト 胡瓜 コーン キャベツ 人参 しめじ 長ネギ	21 水	りんご	ミートスパゲティ チョレギサラダ 卵スープ	合挽 ハム 卵	スパゲティ 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 小松菜	
	午後おやつ	さつま芋ドーナツ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター							
7 水	パイナップル	きつねうどん 小松菜の白和え チキンナゲット	ナルト いなり揚げ ワカメ ツナ缶 木綿豆腐 チキンナゲット	うどん	長ネギ 小松菜 人参	22 木	グレープ	麦ご飯 ミルフィーユ豚カツ キャベツ炒め ワカメのみそ汁	豚肉 卵 ウインナー ワカメ 油揚げ	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	
	午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米							
8 木	りんご	ご飯 レバーの唐揚げ かみかみあえ 豆腐のみそ汁	レバー しらす 厚揚げ	白米	コーン キャベツ 人参 胡瓜 白菜 ねぎ	24 土	バナナ	ジュシー マカロニサラダ 鶏汁	ツナ缶 ひじき 鶏肉 こんにゃく	白米 マカロニ マヨネーズ こんにゃく 大根 人参 ねぎ	
	午後おやつ	ヒラヤーチー 牛乳	卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉	ねぎ						
9 金	梨	お月見カレー 白菜サラダ もずくスープ	牛肉 ツナ缶 もずく	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 かいわれ 人参 ねぎ	26 月	オレンジ	ふりかけご飯 鶏肉の甘辛南蛮 春雨サラダ キャベツのみそ汁	鶏肉 卵 ハム 油揚げ	白米 ふりかけ マヨネーズ 春雨 胡瓜 人参 キャベツ ねぎ	
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 砂糖 黒糖							
10 土	バナナ	小松菜チャーハン ツナサラダ 大根のみそ汁	ポーク缶 ツナ缶 油揚げ	白米	小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 大根 ねぎ	27 火	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ クープイリチー ゆし豆腐	きびなご 豚肉 昆布 ゆし豆腐	白米 こんにゃく 切干大根 人参 じゃが芋 ねぎ	
	午後おやつ	はちや棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	はちや棒							
12 月	オレンジ	雑穀米ご飯 テンジャオロース風 南瓜サラダ 冬瓜のみそ汁	豚肉 卵 チーズ	白米 雑穀米 マヨネーズ	人参 もやし ピーマン 南瓜 レーズン 冬瓜 人参 小松菜	28 水	バナナ	雑穀米ご飯 カラフルマーボー豆腐 オクラのごまあえ 白菜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ちくわ	白米 雑穀米 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ 人参 白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	アイスクリーム 鉄分ウエハース		アイスクリーム ウエハース							
13 火	バナナ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼 ひじき炒め ゆし豆腐	鮭 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき	ブロッコリー 人参 じゃが芋 ねぎ	29 木	青切りみかん	三枚肉そば 小松菜の和え物 芋天ぷら	三枚肉 かまぼこ ワカメ ハム	沖縄そば 小松菜 人参 さつま芋 天ぷら粉	
	午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	砂糖 ココア 小麦粉							
14 水	りんご	パン ミートボール ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	豚ミンチ ちくわ ベーコン アサリ 豆乳	白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 パセリ	30 金	ヨーグルト	ご飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ アーサ汁	木綿豆腐 豚ミンチ カニ棒 アーサ	白米 マヨネーズ レタス 冬瓜 ねぎ	
	午後おやつ	油味噌おにぎり 胡瓜スティック	ツナ缶	白米	胡瓜						



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 19日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(金)秋分の日でお休みです。