



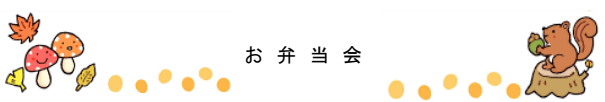
# 9月 幼児食献立表



きららうえぱる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)				日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)			
		赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	赤(血や肉になるもの)			黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
1 金	りんご	ご飯	白米		15 金	パイナップル	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	
		鮭のみそマヨ焼き	マヨネーズ	ブロッコリー			南瓜の煮物		南瓜		
2 土	バナナ	きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう 人参 小松菜	16 土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	
		豆腐のすまし汁	絹豆腐 アーサ	ねぎ			冬瓜スープ	アーサ	冬瓜		
4 月	オレンジ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉	19 火	オレンジ	小倉トースト		食パン 小倉ジャム		
		牛乳	牛乳				ミニドーナツ		ドーナツ		
5 火	バナナ	豚そぼろ丼	豚ミンチ	白米 玉ねぎ 人参 小松菜	20 水	梨	焼きそば	豚肉	中華麺	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン	
		胡瓜の和え物	しらす	胡瓜 人参			小松菜の和え物	ツナ缶	小松菜 コーン		
6 水	パイナップル	ワカメのみそ汁	ワカメ	玉ねぎ ねぎ	21 木	りんご	ワカメのみそ汁	ワカメ 絹豆腐	ねぎ		
		コーンフレーク		コーンフレーク			レーズン				
7 木	りんご	アイスcream	アイスcream		22 金	グレープフルーツ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ	
		鉄分ウエハース	ウエハース				きのこ炊き込みご飯	ツナ缶	白米	人参 しめじ 椎茸 ねぎ	
8 金	ヨーグルト	もちきびご飯	白米 もちきび		25 月	オレンジ	鶏肉の煮つけ	鶏肉	人参		
		サバのおろし煮	サバ	大根 ねぎ			もずく酢	もずく	胡瓜		
9 土	バナナ	トマトサラダ	トマト 胡瓜 コーン		26 火	りんご	大根のみそ汁	ちくわ	大根 小松菜		
		豚汁	豚肉	キャベツ 人参 しめじ 長ネギ			ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶		
11 月	オレンジ	さつま芋ドーナツ	さつま芋 小麦粉 砂糖 バター		27 水	青切りみかん	ビスケット		ビスケット		
		牛乳	牛乳				きびなご	きびなご	トマト		
12 火	バナナ	きつねうどん	うどん	長ネギ	28 木	バナナ	ケープイリチー	豚肉 昆布	こんにやく	切干大根 人参 なら	
		小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	小松菜 人参			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ		
13 水	りんご	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	てんぷら粉	29 金	梨	チーズスティック	粉チーズ 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖		
		鮭おにぎり	鮭	白米			ふりかけご飯	白米 ふりかけ	白米 雑穀米		
14 木	りんご	ナルト いなり揚げ ワカメ	うどん	長ネギ	30 土	バナナ	雑穀米ご飯	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン	
		ツナ缶 木綿豆腐	ちくわ	小松菜 人参			豚カツ	豚肉 卵	小松菜 人参 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。  
 ※ 18日(月)敬老の日でお休みです。  
 ※ 23日(土)秋分の日でお休みです。

