



9 月 献 立 表



幼児食

2019年

| 日 | 曜 | 午前おやつ | 屋 食 | 3 時 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | (その他の食品) | エネルギー たんぱく質 | |
|----------|--------|---------|--|----------------------|--|--|--|--|------------------|------------------|
| | | | | | | | | | 以上児 | 未満児 |
| 2 | 月 | クッキー牛乳 | 米飯 魚のみそ煮 切干大根炒め すまし汁 オレンジ | じゃがバター (青のり) 牛乳 | 普通牛乳・さわらみそ・油揚げ | ブチスティック・米 上白糖・調合油・水 小町麩・じゃがいも バター無塩 | しょうが・切干しいごん にんじん・こまつな カットわかめ・えのきたけ オレンジ・青のり粉 | だし・料理酒 みりん風・食塩 中華味・しょうゆ | 443kcal 19.4g | 431kcal 18.7g |
| 3 17 | 火 火 | ウエハース牛乳 | 米飯 ポークチャップ 野菜と炒り卵のサラダ 味噌汁 梨 | マーブルスコーン牛乳 | 普通牛乳・豚小間 鶏卵・みそ・油揚げ 普通牛乳 | ウエハース・米 調合油 お好み焼き | たまねぎ・しめじ こまつな・にんじん レモン果汁・キャベツ・梨 | 食塩・トマトチャップ 中濃ソース・コンソメ マヨドレ・だし・ミロ | 497kcal 21.4g | 477kcal 20.3g |
| 4 18 | 水 水 | せんべい牛乳 | 食パン チキンカツ フレンチドレッシングサラダ 野菜スープ ヨーグルト | 和風チャーハン牛乳 | 普通牛乳・鶏むね ツナ缶・大豆水煮 3-がト・ｽｽｽｽ かつお削り節・鶏卵 | せんべい・食パン いちごジャム 薄力粉・水・パン粉 調合油・上白糖・米 ごま油・白ごま | キャベツ・きゅうり にんじん・レモン果汁 たまねぎ・さやいんげん もも缶・こまつな | 食塩・中濃ソース 殺菌酢・コンソメ しょうゆ | 578kcal 27.0g | 534kcal 24.9g |
| 5 19 | 木 木 | クッキー牛乳 | 米飯 ふりかけ (のりごま) 豆腐のミートグラタン スパゲティサラダ コンソメスープ グレープフルーツ | かぼちゃ焼きプリン牛乳 | 普通牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉・牛乳 粉チーズ・ささ身 ｽｽｽｽ・鶏卵 | ブチスティック・米 調合油・薄力粉・水 バター無塩・パン粉 ｽｽｽｽ・上白糖 | にんじん・たまねぎ・なす ｸﾞﾘﾝﾃﾞｰｽ冷凍・キャベツ ｸﾞﾚｰﾌﾙﾌﾙｰﾄﾞ かぼちゃ | ふりかけのりごま おろしにんにく ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース・食塩 マヨドレ・コンソメ | 596kcal 23.0g | 551kcal 21.5g |
| 6 20 | 金 金 | ウエハース牛乳 | 米飯 鶏の照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 バナナ | 黒糖かりんとう牛乳 | 普通牛乳・鶏もも 焼き竹輪・みそ 高野豆腐 | ウエハース・米 上白糖・ごま油 薄力粉・白ごま・水 調合油・黒砂糖 | トマト・ひじき・にんじん はくさい・こまつな バナナ | しょうゆ・みりん風 料理酒・だし ﾊﾞｰﾈﾝｸﾞﾊﾞｶﾞｰ | 508kcal 20.3g | 486kcal 19.3g |
| 7 21 | 土 土 | せんべい牛乳 | 米飯 クリームシチュー ツナごまサラダ りんご | わかめおにぎり牛乳 | 普通牛乳・鶏もも ｽｽｽｽ・牛乳 ツナ缶 | せんべい・米 じゃがいも・薄力粉 バター無塩・白ごま 調合油・上白糖 | にんじん・たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾃﾞｰｽ冷凍・こまつな りんご・カットわかめ | コンソメ・食塩 しょうゆ・料理酒 みりん風 | 509kcal 21.0g | 542kcal 20.3g |
| 9 | 月 | クッキー牛乳 | きのこカレー お豆コロッケサラダ コンソメスープ オレンジ | レーズンクッキー牛乳 | 普通牛乳・豚小間 大豆水煮・ｽｽｽｽ | ブチスティック・米 押麦・調合油・水 白ごま・薄力粉 バター無塩 上白糖 | たまねぎ・にんじん えのきたけ・しめじ ｺｰﾝ冷凍・ほうれんそう オレンジ・干しぶどう | おろししょうが ｶｰﾚｰ ﾄﾏﾄﾁｬｯﾌﾟ 中濃ソース・マヨドレ 食塩・コンソメ | 572kcal 19.1g | 535kcal 18.5g |
| 10 24 | 火 火 | ウエハース牛乳 | 米飯 チキン南蛮風 納豆和え 味噌汁 りんご | 豆乳くずもち牛乳 | 普通牛乳・鶏むね 挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 調整豆乳・きな粉 | ウエハース・米 かたくり粉・調合油 上白糖・白ごま じゃがいも・黒砂糖 水 | レモン果汁・たまねぎ ひじき・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・にんじん 塩昆布・りんご | 食塩・しょうゆ 殺菌酢・マヨドレ ﾊﾟｾﾘｰ・だし | 563kcal 25.5g | 530kcal 23.4g |
| 11 25 | 水 水 | せんべい牛乳 | 親子丼 ひじきと野菜の和え物 味噌汁 梨 | ココアトースト牛乳 | 普通牛乳・鶏小間 なると・鶏卵 無添加ﾀｰﾝｽ みそ・厚揚げ | せんべい・米・押麦 上白糖・食パン バター無塩 | たまねぎ・ｸﾞﾘﾝﾃﾞｰｽ冷凍 ひじき・きゅうり・にんじん 切干しいごん・はくさい 梨 | だし・しょうゆ 料理酒・殺菌酢 ミロ | 533kcal 24.5g | 500kcal 22.5g |
| 12 26 | 木 木 | クッキー牛乳 | 五目ラーメン 中華風チキンソテー ヨーグルト | 炊き込みご飯 (鶏ひき肉) 牛乳 | 普通牛乳・鶏もも 3-がト・ｽｽｽｽ 鶏ひき肉・油揚げ | ブチスティック 生中華めん 調合油・かたくり粉 水・ごま油・上白糖 ﾌﾞﾙｰﾊﾞｰﾘｰｼﾞﾂﾞﾑ・米 | キャベツ・にんじん 青ピーマン・ｺｰﾝ冷凍 たまねぎ・きくらげ乾 さやいんげん | 食塩・料理酒 中華味・しょうゆ おろししょうが みりん風・だし | 593kcal 25.4g | 551kcal 23.5g |
| 13 | 金 | ウエハース牛乳 | 米飯 魚の塩焼き (ごま和え) 切干大根の煮物 豚汁風 バナナ | ～十五夜～お芋うさぎ牛乳 | 普通牛乳・鮭 高野豆腐・みそ 豚小間・木綿豆腐 普通牛乳 | ウエハース・米 上白糖・白ごま 調合油・さつまいも バター無塩・水 | こまつな 切干しいごん にんじん・だいごん ごぼう・バナナ | 食塩・しょうゆ・だし みりん風・ミロ | 512kcal 22.5g | 493kcal 21.0g |
| 14 28 | 土 土 | せんべい牛乳 | 米飯 肉じゃが 磯和え 味噌汁 オレンジ | ホットケーキ牛乳 | 普通牛乳・豚小間 みそ・高野豆腐 | せんべい・米 じゃがいも・上白糖 お好み焼き 調合油・ｸﾞｯｺﾞｼﾞﾂﾞﾑ | たまねぎ・にんじん ｸﾞﾘﾝﾃﾞｰｽ冷凍・鶏むね キャベツ・こまつな オレンジ | みりん風・料理酒 しょうゆ・だし | 485kcal 21.1g | 460kcal 20.0g |
| 17 | 火 | クッキー牛乳 | いなり寿司 鶏のごま照り焼き ほうれん草のおひたし 人参の煮物 すまし汁 ぶどう | ～お誕生日～ｷﾞﾗｰﾙﾌﾞﾙｰｷﾞｰ牛乳 | 普通牛乳・油揚げ 鶏もも・普通牛乳 ｷｯﾌﾟ ｸｰﾙ 3-がト | ブチスティック・米 薄力粉・白ごま 薄力粉 バター無塩 | ほうれんそう・ｺｰﾝ冷凍 にんじん・しめじ カットわかめ・ぶどう りんご | 殺菌酢・食塩・だし みりん風・しょうゆ おろししょうが 料理酒 ﾊﾞｰﾈﾝｸﾞﾊﾞｶﾞｰ | 569kcal 22.1g | 535kcal 21.1g |
| 27 | 金 | ウエハース牛乳 | 米飯 魚の塩焼き (ごま和え) 切干大根の煮物 豚汁風 バナナ | 大学芋牛乳 | 普通牛乳・鮭 高野豆腐・みそ 豚小間・木綿豆腐 | ウエハース・米 上白糖・白ごま 調合油・さつまいも 調合油 | こまつな 切干しいごん にんじん・だいごん ごぼう・バナナ | 食塩・しょうゆ・だし みりん風 | 516kcal 22.5g | 497kcal 21.0g |
| 30 | 月 | クッキー牛乳 | 米飯 肉豆腐 じゃがいものカレーソテー 味噌汁 グレープフルーツ | チーズおかおにぎり牛乳 | 普通牛乳・豚小間 木綿豆腐・みそ 油揚げ・粉チーズ かつお削り節 | ブチスティック・米 普通春雨・上白糖 じゃがいも・ごま油 | にんじん・たまねぎ ｸﾞﾘﾝﾃﾞｰｽ冷凍・こまつな ｸﾞﾚｰﾌﾙﾌﾙｰﾄﾞ | おろししょうが しょうゆ・料理酒 だし・カレー粉 食塩 | 602kcal 23.4g | 562kcal 22.0g |

※都合により献立・食材は変更になる場合がございます。

※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

| ★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳以上児 | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂 肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 |
| 548 kcal | 22.9 g | 14.7 g | 256 mg | 2.4 mg | 198 μgRAE | 0.32 mg | 0.39 mg | 21 mg | 1.9 g |

| ★ 今月の平均給与栄養量 ★ 3歳未満児 | | | | | | | | | |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂 肪 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食塩相当量 |
| 515 kcal | 21.4 g | 15.7 g | 375 mg | 2.4 mg | 192 μgRAE | 0.29 mg | 0.44 mg | 18 mg | 1.6 g |

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすさ」や「思わぬ発熱」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分れます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ぜひ動物性食品から摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。

●ヘム鉄 (肉、魚、卵など)
●非ヘム鉄 (ほうれん草、小豆、納豆など)