

献立表

2022/09月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	木	御飯,みそ汁(豆腐・油揚げ),魚の煮つけと焼き野菜,もやしのごま酢あえ,バナナ	ジョアFe,おにぎり(昆布)
02	金	麦ごはん,納豆みそ,イナムルチ,麩イリチー,モーウイとツナの和え物,りんご	牛乳,おやつ小魚(ごま),はちャ棒
03	土	みそ炒め丼,とうがんのスープ(豆腐・ねぎ),りんご	麦茶,菓子パン
05	月	御飯,みそ汁(切干しだいこん・さといも),さわらの煮物,パパイヤ炒め,すいか	おにぎり(うめ・ごま),牛乳
06	火	夏野菜カレーライス,トマトのツナ和え,ヤクルト	牛乳,あげぱん(きな粉)
07	水	御飯,レバーのおつゆ,揚げだし豆腐(みぞれ煮),おくらの卵とじ,オレンジ	牛乳,お好み焼き・ニラ入り
08	木	★お弁当会	
09	金	御飯,みそ汁(かぼちゃ),ピーマンの細切り炒め,きゅうりのゆかりあえ,りんご	<十五夜>,牛乳,うむくじ天ぷら
10	土	焼きそば,きゅうりの酢の物(みかん),ゆし豆腐汁,バナナ	麦茶,菓子パン
12	月	御飯,わかめスープ(キャベツ),マーボーなす,ブロッコリーのおかか和え,白桃	牛乳,にんじんボンデケーキ
13	火	御飯,豆腐みそ汁(もやし・えのき),肉じゃが(豚肉),小松菜のしらすサラダ みかん	牛乳,ぜんざい
14	水	炊込みごはん,みそ汁(麩・わかめ),冬瓜ンブシー,ゴーヤーの梅肉和え,バナナ	牛乳,野菜チップ(さつまいも・れんこん)
15	木	御飯,すまし汁(チンゲン菜・油揚げ),さわらの蒸しみそ焼き,かぼちゃのマリネ, オレンジ	牛乳,おにぎり(じゃこおかか)
16	金	ハリハリわかめ御飯,豆乳汁(さつまいも・野菜),豚肉と昆布の炒め煮(にんじん), いんげんのツナごま和え,なし	アイスクリーム,とんがりコーン
17	土	もずく丼,豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ),バナナ	麦茶,菓子パン
19	月	※ 敬老の日(休園)	
20	火	御飯,コーンスープ,冬瓜と大豆のクリームシチュー,小松菜サラダ,なし	おにぎり(みそ),ジョアca
21	水	ハリハリわかめ御飯,じゃがいものスープ,厚揚げのケチャップ煮,はるさめサラダ(豆腐・ ごま油),みかん	牛乳,米粉のみかん蒸しパン
22	木	御飯,押し麦のスープ(キャベツ),ミートローフ(コーン),さっぱりポテトサラダ, フルーツゼリー	牛乳,誕生ケーキ
23	金	※ 秋分の日(休園)	
24	土	きのこカレーうどん,じゃがいも(みそ),りんご	麦茶,菓子パン
26	月	御飯,たまごスープ(にら),キャット焼き,ナムル,パイン缶	牛乳,豆乳くずもち
27	火	御飯,豆腐みそ汁(チンゲン菜・あげ),白身魚の香り蒸し(人参),かぼちゃ(蒸し), バナナ	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
28	水	御飯,みそ汁(鶏肉・なす),炒り豆腐(ちくわひじき),磯辺さつまいも(焼き),りんご	牛乳,ドーナツ・かぼちゃ
29	木	御飯,みそ汁(豆腐・へちま),かじきのカレーあんかけ,じゃがいも(コンソメ), オレンジ	牛乳,トマトゼリー,せんべい
30	金	御飯,みそ汁(こまつな・わかめ),さばと大豆の煮物,きゅうりとささみの中華サラダ (ごま),みかん	牛乳,焼きいも

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	544	20.4	15.9	276	2.8	264	0.41	0.42	36	6.3	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	95	89	100	107	112	122	132	117	164	175	100
3才未満児	448	17.4	14.3	261	2.4	214	0.34	0.38	27	4.7	1.2
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	97	94	112	123	104	114	136	136	135	142	80

献 立 表

2022年09月

日付	離乳食開始期【初期】	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11【後期】	おやつ【中期・後期】
01(木)	10倍粥 かつおだし汁 野菜のペースト(にんじん)	全粥 かつおだし汁 にんじん・なすつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐・かぼちゃ) 白身魚煮 にんじん・なす煮	野菜かゆ バナナ
02(金)	10倍粥 かつおだし汁 青梗菜と玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 青梗菜と玉ねぎつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(チンゲン菜・たまねぎ) 青梗菜と玉ねぎ煮 豆腐煮	しらす粥 りんご
03(土)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ・トマトペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ・トマトつぶし煮	硬粥 冬瓜のスープ キャベツ・トマト煮	ミルク粥
05(月)	10倍粥 昆布だし汁 たまねぎ・にんじんペースト	全粥 昆布だし汁 人参とたまねぎつぶし煮 粉ふき芋(青のり)	硬粥 切干大根のみそ汁 鶏ひき肉とたまねぎ・人参煮 粉ふき芋(青のり)	パパイヤのお粥 すいか
06(火)	10倍粥 かつおだし汁 にんじん・キャベツペースト	全粥 かつおだし汁 にんじんとキャベツつぶし煮	硬粥 みそ汁(たまねぎ・さといも) 白身魚煮 にんじんとキャベツ煮	きな粉かゆ
07(水)	10倍粥 レバーのだし汁 パパイヤと人参ペースト	全粥 レバーのだし汁 パパイヤと人参つぶし煮	硬粥 レバーのおつゆ パパイヤと人参煮	野菜かゆ オレンジ
08(木)	★ お弁当会			ブロッコリーのお粥
09(金)	10倍粥 かつおだし汁 きゅうりと玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうりと玉ねぎつぶし煮 納豆煮	硬粥 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) きゅうりと玉ねぎ煮 納豆煮	さつま芋煮 りんご
10(土)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツとにんじんペースト	全粥 ゆし豆腐汁 キャベツとにんじんつぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 キャベツとにんじん煮	ミルク粥
12(月)	10倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー・たまねぎペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー・たまねぎつぶし煮	硬粥 野菜スープ(キャベツ) ブロッコリー・たまねぎ煮	人参のおかゆ
13(火)	10倍粥 昆布だし汁 こまつな・キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 こまつな・キャベツつぶし煮	硬粥 豆腐みそ汁(もやし) こまつな・キャベツ煮 鶏肉煮	マッシュポテト みかん
14(水)	10倍粥 かつおだし汁 じゃがいも・ゴーヤーのペースト	全粥 かつおだし汁 じゃがいも・ゴーヤーのつぶし煮	硬粥 みそ汁(だいこん・にんじん) じゃがいも・ゴーヤー煮	冬瓜のおかゆ バナナ
15(木)	10倍粥 かつおだし汁 かぼちゃ・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃ・玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(チンゲン菜) 白身魚煮 かぼちゃ・玉ねぎ煮	しらす粥

2022年09月

日付	離乳食開始期	離乳食7~8【中期】	離乳食9~11	おやつ【中期・後期】
16(金)	10倍粥 かつおだし汁 にんじん・いんげんペースト	全粥 かつおだし汁 にんじん・いんげんつぶし煮	硬粥 豆乳汁(さつまいも・たまねぎ・チンゲン菜) にんじん・いんげん煮 豚肉煮	しらす粥 梨
17(土)	10倍粥 かつおだし汁 野菜のペースト(キャベツ・にんじん)	全粥 かつおだし汁 人参・ピーマンつぶし煮	硬粥 豆腐のみそ汁 人参・ピーマン煮	ミルク粥
19(月)	※ 敬老の日(休園)			
20(火)	10倍粥 昆布だし汁 冬瓜・大豆ペースト	全粥 昆布だし汁 冬瓜・大豆つぶし煮	硬飯 コーンスープ 冬瓜・大豆煮 鶏肉煮	みそ粥 梨
21(水)	10倍粥 野菜だし汁 キャベツ・人参ペースト	全粥 野菜だし汁 キャベツ・人参つぶし煮	硬粥 野菜スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 豚肉煮 キャベツ・人参煮	野菜かゆ みかん
22(木)	10倍粥 かつおだし汁 チンゲン菜・たまねぎペースト	全粥 かつおだし汁 チンゲン菜・たまねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐・なす) チンゲン菜・たまねぎ煮 白身魚煮	トマトのお粥 オレンジ
23(金)	※ 秋分の日(休園)			
24(土)	10倍粥 昆布だし汁 じゃがいも・かぼちゃペースト	全粥 昆布だし汁 じゃがいも・かぼちゃつぶし煮	硬粥 うどん汁 じゃがいも・かぼちゃ煮	ミルク粥
26(月)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれんそう・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれんそう・にんじんつぶし煮 豆腐煮	硬粥 すまし汁 ほうれんそう・にんじん煮 豆腐煮	南瓜のおかゆ
27(火)	10倍粥 かつおだし汁 かぼちゃ・たまねぎペースト	全粥 かつおだし汁 かぼちゃ・たまねぎつぶし煮	硬粥 豆腐みそ汁(玉ねぎ) かぼちゃ・たまねぎ煮 白身魚煮	オートミール粥 バナナ
28(水)	10倍粥 かつおだし汁 にんじん・さつまいもペースト	全粥 かつおだし汁 にんじん・さつまいもつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(なす・さつまいも) にんじん・さつまいも煮 豆腐煮	ひじきのお粥 りんご
29(木)	10倍粥 野菜だし汁 じゃがいも・きゅうりペースト	全粥 野菜だし汁 じゃがいも・きゅうりつぶし煮	硬粥 野菜スープ(キャベツ) じゃがいも・きゅうり煮	コーンのお粥
30(金)	10倍粥 かつおだし汁 きゅうり・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 きゅうり・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(こまつな・たまねぎ) きゅうり・人参煮 ささみ煮	さつまいも煮 みかん

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。