

献立表

2023/09月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	金	御飯,みそ汁(さといも・もやし),白身魚のキャロット焼き,卵の花(人参・鶏ひき肉),なし	牛乳,ぜんざい
02	土	コーンスープ(白菜),ガーリックチャーハン,ナムル,バナナ	麦茶,菓子パン
04	月	三色そぼろ丼(凍り豆腐),みそ汁(だいこん・わかめ),焼きかぼちゃ天(ごま),バナナ	牛乳,米粉蒸しパン・パイ
05	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)
06	水	御飯,みそ汁(なす・あげ),さばのごま焼き,豆腐チャンプルー,すいか	豆乳,おにぎり(さけわかめ・ごま)
07	木	御飯,みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ),たらこの磯辺焼き,きんぴらごぼう,パイ	牛乳,米粉お好み焼き
08	金	御飯,豆乳スープ(さつまいも),揚げだし豆腐(みぞれ煮),人参しりしり,みかん	牛乳,プリン,クラッカー
09	土	お子様スパゲティー(ツナ・トマト),かぼちゃのスープ,フライドポテト,バナナ	麦茶,菓子パン
11	月	サラダ寿司(ごま・にんじん),もずく汁(豆腐),レバーのみそ煮,コーンスローサラダ(マヨネーズ),オレンジ	牛乳,スイートポテト(米粉・ごま)
12	火	★祖父母お招き会 御飯,マーボー豆腐(たまねぎ),ビーフンのスープ(おくら),きゅうりの酢物(しらす・ごま),バナナ	豆乳,おにぎり(じゃこおかか)
13	水	御飯,すまし汁(チンゲン菜・かぼちゃ),松風焼き・豆腐いり(ごま),ひじきの煮物(にんじん),すいか	牛乳,ホットケーキ
14	木	★ お弁当会	牛乳,ココアロールパン
15	金	御飯,スープ(わかめ・えのき),厚揚げのケチャップ煮,ブロッコリーのごま酢あえ,バナナ	牛乳,キャロットゼリー(寒天)
16	土	ハヤシライス・牛肉,きのこのスープ,オレンジ	麦茶,菓子パン
18	月	※ 敬老の日(休園)	
19	火	麦ご飯,コーンスープ(セロリ),冬瓜と大豆のクリームシチュー,小松菜のごま和え(ツナ),みかん	豆乳,おにぎり(ごまみそ焼き)
20	水	御飯,すまし汁(キャベツ・えのき),さばのカレー揚げ,かぼちゃのマリネ,パイ	牛乳,大学芋(水あめ・ごま)
21	木	御飯,冬瓜のカレー風みそ汁,鶏むね肉のふっくら焼き,ゴーヤーチャンプル,すいか	牛乳,チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)
22	金	御飯,みそ汁(ハチマ),西京焼き,野菜炒め(豚肉・キャベツ),なし	アイスクリーム,とんがりコーン
23	土	※ 秋分の日(休園)	
25	月	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),カレイのポテトクリーム焼き,いんげんのソテー,にんじんとみかんのサラダ	牛乳,焼きいも
26	火	さけとひじきの混ぜごはん,すまし汁(たけのこ・わかめ),冬瓜ンブシー,ゴーヤーと梅肉和え,すいか	豆乳,いなりずし
27	水	御飯,みそ汁(豆腐・えのき),豚肉のしょうが焼き(たまねぎ),ほうれんそうのごま和え,バナナ	ヨーグルト,ウエハース
28	木	★お誕生会 カレー風味ごはん,豆乳コーン鍋(キャベツ),ハンバーグ(きのこ),さっぱりポテトサラダ,みかん	ショア,誕生ケーキ
29	金	御飯,すまし汁(だいこん・あげ),たらこのケチャップあんかけ,きゅうりの昆布あえ,なし	牛乳,うむくじてんぷら
30	土	※ 職員研修(家庭保育協力願い)	

	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	570	22.4	17.1	274	3.3	453	0.42	0.44	33	5.2	1.5
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	100	98	108	107	132	210	135	122	150	144	94
3才未満児	487	19.2	15.2	267	2.8	344	0.35	0.4	25	3.9	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(%)	105	104	119	126	122	183	140	143	125	118	80

献立表

2023年09月

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(さといも・もやし) 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮	きな粉のおかゆ
02(土)	10倍粥 昆布だし汁 小松菜、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 小松菜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 白菜のスープ 小松菜、玉ねぎ煮	ミルク粥
04(月)	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 大根のみそ汁 かぼちゃ・たまねぎ煮	かぼちゃ粥 バナナ
05(火)	10倍粥 野菜だし汁 じゃが芋、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 じゃが芋、人参つぶし煮	硬粥 野菜だし汁 じゃが芋、人参煮 鶏肉煮	トマトのお粥
06(水)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 豆腐煮 キャベツ、ピーマンつぶし煮	硬粥 なすのみそ汁 豆腐煮 キャベツ、ピーマン煮	人参のお粥
07(木)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 南瓜のみそ汁 ごぼう、人参煮 白身魚煮	野菜がゆ
08(金)	10倍粥 昆布だし汁 大根、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 豆腐煮 大根、玉ねぎつぶし煮	硬粥 豆乳スープ(さつまいも) 豆腐煮 大根、玉ねぎ煮	さつまいもかゆ みかん
09(土)	10倍粥 昆布だし汁 トマト、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 トマト、人参つぶし煮	硬粥 南瓜スープ トマト、人参煮	ミルク粥
11(月)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 豆腐のだし汁 キャベツ、人参煮	硬粥 豆腐のすまし汁 キャベツ、人参つぶし煮 レバーペースト	さつまいも煮 オレンジ
12(火)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、胡瓜つぶし煮	硬粥 ビーフンのスープ 玉ねぎ、胡瓜煮	しらす粥 バナナ
13(水)	10倍粥 かつおだし汁 人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、人参つぶし煮	硬粥 南瓜のすまし汁 ひじき、人参煮	野菜がゆ すいか
14(木)	★お弁当会			きな粉かゆ
15(金)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁 ブロッコリー、玉ねぎ煮	野菜がゆ バナナ

献 立 表

2023年09月

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
16(土)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コンソメスープ 人参、玉ねぎ煮	ミルク粥
18(月)	※ 敬老の日（休園）			
19(火)	10倍粥 かつおだし汁 冬瓜と大豆ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜と大豆つぶし煮	硬粥 コーンスープ 鶏肉煮 冬瓜と大豆煮	みそ粥 みかん
20(水)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 キャベツのすまし汁 白身魚煮 南瓜、玉ねぎ煮	さつま芋かゆ
21(木)	10倍粥 昆布だし汁 人参、ゴーヤペースト	全粥 昆布だし汁 人参、ゴーヤつぶし煮 豆腐煮	硬粥 冬瓜のみそ汁 人参、ゴーヤ煮 豆腐煮	小松菜のお粥 すいか
22(金)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（ヘチマ） キャベツ、人参煮 豚肉煮	南瓜のおかゆ
23(土)	※ 秋分の日（休園）			
25(月)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（キャベツ） 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮	マッシュポテト
26(火)	10倍粥 昆布だし汁 冬瓜、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 冬瓜、人参つぶし煮	硬粥 すまし汁 冬瓜、人参煮	ひじき粥 すいか
27(水)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（豆腐） ほうれん草、玉ねぎ煮	芋かゆ バナナ
28(木)	10倍粥 野菜だし汁 じゃが芋、胡瓜ペースト	全粥 野菜だし汁 じゃが芋、胡瓜つぶし煮	硬粥 豆乳スープ じゃが芋、胡瓜煮	コーン粥 みかん
29(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンつぶし煮	硬粥 すまし汁（だいこん） 玉ねぎ、ピーマン煮	野菜かゆ
30(土)	※ 職員研修（家庭保育協力願い）			