



平成29年度 9月予定献立表



日	曜日	献立名	昼食			おやつ		栄養表示	
			材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	金	豚丼 なめこの味噌汁 ひじきときゃべつの昆布茶和え 果物	胚芽精米、油 ごま油	豚肩ロース肉 ひじき	玉葱、生姜 なめこ、葱 きゃべつ、人参 果物	ボンデケーキ 牛乳	米粉 牛乳 粉チーズ プロセスチーズ	①619 ②22.6 ③19.1 ④2.2	①534 ②19.2 ③15.9 ④2.0
2	土	ツイストぶどうパン アスパラのスープ ヘルシーミートローフ 蒸しじゃが芋のバターソース 果物	ツイストぶどうパン コーン缶 油、生パン粉 じゃが芋、バター、オリーブ油	ハム 豚挽肉、木綿豆腐、牛乳	アスパラガス 玉葱 玉葱、にんにく、果物	黒ごまプリン 牛乳	黒ねりごま 牛乳 ゼラチン	①511 ②21.7 ③18.0 ④1.8	①422 ②17.9 ③15.1 ④1.6
4	月	ごはん 春雨スープ	胚芽精米 春雨		人参、にら	ココアクッキー	小麦粉 ココア	①563 ②19.2	①498 ②17.6
29	金	かじきのはちみつ醤油焼き 青梗菜と卵の中華炒め 果物	ごま油	かじき 卵	青梗菜、人参、木耳、果物	牛乳	マーガリン 牛乳	③19.1 ④1.5	③16.5 ④1.5
5	火	牛蒡ごはん 高野豆腐とわかめの味噌汁 鶏肉の照り焼き いんげんの桜海老和え 果物	胚芽精米、油	豚肩ロース肉、油揚げ 高野豆腐、わかめ 鶏もも肉 桜海老	牛蒡、人参、みつ葉 いんげん、人参、果物	スイートポテト 牛乳	さつま芋 生クリーム 牛乳 バター	①553 ②21.9 ③15.4 ④2.0	①466 ②19.2 ③13.3 ④2.0
6	水	ナッツパン かぶのポターージュ 鮭のトマト煮 ココロサラダ 果物	ナッツパン バター、小麦粉 オリーブ油 コーン缶、油	牛乳 鮭	玉葱、かぶ、かぶ菜 トマト、玉葱、パセリ、にんにく きゅうり、人参、果物	広島風お好み焼き 麦茶	小麦粉、きゃべつ、長芋 葱、豚バラ肉、揚げ玉 卵、生中華卵、かつお節 青海苔、マヨネーズ	①531 ②20.7 ③21.6 ④1.9	①437 ②17.9 ③17.6 ④1.6
7	木	チキンカレーライス 茄子と麩の味噌汁 生揚げとひじきの炒め煮 果物	胚芽精米、じゃが芋、葱、小麦粉、バター 麩 ごま油、白滝	鶏胸肉、牛乳 生揚げ、ひじき	玉葱、人参、にんにく、生姜 茄子 人参、絹さや 果物	フルーツカルピスシャーベット ウエハース 牛乳	カルピス もも缶 みかん缶 ウエハース	①610 ②19.9 ③17.4 ④2.3	①511 ②16.5 ③14.7 ④2.0
8	金	冷やし担子うどん 果物 豚肉のごま付け焼き 飲むヨーグルト 8日：菊花とほうれん草のサラダ 22日：ほうれん草のサラダ	生うどん、揚げ玉 いりごま ごま油 ごま油	わかめ 豚肩ロース肉、飲むヨーグルト	白菜、人参、果物 菊花、ほうれん草、人参 ほうれん草、人参	8日 いなり寿司 22日 おはぎ 麦茶	8日/精白米、油揚げ 人参、干し椎茸 22日/白米、小豆 きな粉	①626/629 ②22.2/21.7 ③17.9/13.5 ④2.5/2.1	①522/522 ②18.7/18.2 ③14.4/10.8 ④2.1/1.8
9	土	ごはん 大豆もやしのスープ 鶏肉と南瓜のスタミナ炒め ミニトマトとしらすのサラダ 果物	精白米 油 ごま油	鶏もも肉 しらす干し	大豆もやし、人参 南瓜、玉葱、にんにく ミニトマト、冬瓜、きゅうり、果物	カップケーキ 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー マーガリン 牛乳	①592 ②18.1 ③17.7 ④1.6	①486 ②15.1 ③14.8 ④1.5
11	月	ごはん 納豆汁 さんまの塩焼き 切干大根の煮物 果物	胚芽精米 ごま油	納豆 さんま	あさつき すだち 切干大根、人参、いんげん、果物	ピザトースト 牛乳	食パン 玉葱 ピーマン チーズ	①597 ②22.9 ③19.1 ④2.2	①532 ②20.5 ③17.6 ④1.8
12	火	トマトとベーコンの冷製スパゲッティー カレー風味スープ きゃべつとツナのサラダ 果物	スパゲッティー、オリーブ油 油	ベーコン ツナ缶	トマト、トマトソース、豚子、玉葱、ニンニク ブロッコリー、マッシュルーム きゃべつ、人参 果物	12日 誕生ケーキ 26日 りんご寒天/ビスケット 調整豆乳	12日/ショートケーキ 26日/りんご りんごジュース 寒天、ビスケット	①577/524 ②19.4/17.3 ③21.1/16.9 ④2.2/2.0	①487/421 ②16.4/14.2 ③18.1/13.8 ④1.8/1.7
13	水	ごはん 里芋のすまし汁 鶏肉のさっぱり煮 ズッキーニとピーマンの味噌炒め 果物	胚芽精米 里芋 油	鶏もも肉、うすらの卵	果物 玉葱 生姜 ズッキーニ、赤・黄ピーマン	キャラメルラスク 牛乳	麩 バター	①574 ②21.6 ③20.7 ④1.7	①496 ②18.3 ③17.4 ④1.5
14	木	ミルクパン レタスと人参のスープ メンチカツ ビーンズサラダ 果物	ミルクパン 生パン粉、小麦粉、油 油	豚挽肉 大豆水煮缶、ひよこ豆	レタス、玉葱、人参 玉葱 きゅうり、人参、グリーンピース、果物	じゃこ若菜おにぎり かみかみにぼし 麦茶	白米 若菜ごはんの素 じゃこ にぼし	①566 ②19.7 ③18.2 ④2.2	①478 ②16.7 ③15.7 ④2.0



6、20日に広島県の郷土料理「広島風お好み焼き」を提供します。
レシピは掲示してあるので参考にして下さい。

※9日は重陽の節句の為、8日に菊花を使用したサラダを提供します。
※20～26日はお彼岸の為、22日のおやつにおはぎを提供します。

①熱量 kcal
②蛋白質 g
③脂質 g
④塩分 g