



第一保育所 9月の献立



防災の日	午前おやつ				午後おやつ		主な食材	kcal	塩分	
	日	曜日	離乳	乳児	離乳	乳児				
1	月	野菜 スナック	ばりんこ	わかめごはん、 えびフリッターケチャップあん、 ほうれん草お浸し、味噌汁	ハイハイ	ビスコ・ バナナ	米、わかめご飯の素//えび、玉葱、人参、グリーンピース、ケチャップ//ほうれん草、人参//里芋、油揚げ、オクラ//バナナ	牛乳	525	1.9
2	火	ひじき せんべい	カニチップ	ごはん、魚の照り焼き、 ブロッコリーおかか和え、のっぺい汁	魚 スナック	ほたばた 焼き	米//鯖//ブロッコリー、人参、花かつお//大根、人参、ごぼう、干しいたけ、なると、葱	牛乳	471	1.6
3	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	ごはん、厚揚げの肉みそかけ、 ひじきサラダ、吸物	ベビー ダノン	ぶどう 寒天	米//厚揚げ、鶏ミンチ、玉葱、人参//ひじき、胡瓜、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ//えのき、みつば、麩//ぶどうジュース、寒天	牛乳	481	1.2
4	木	魚 せんべい	動物 ビスケット	そうめん、ちくわの磯辺揚げ、フルーツ	ひじき せんべい	ハッピー ターン	そうめん、オクラ、茄子、人参、わかめ、葱//竹輪、青のり、天ぷら粉//黄桃缶、ハイン缶	牛乳	459	1.9
5	金	ハイハイ 野菜	白い風船	中華飯、春雨サラダ、中華スープ	梨煮	梨・ おかし	米、豚肉、白菜、人参、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、人参、ハム、マヨネーズ//豆腐、わかめ、葱//梨	牛乳	496	1.1
6	土	おかし	おかし	ごはん、鶏肉ケチャップ煮、 カリフラワーカレーマヨ和え、スープ	おかし	おかし	米//鶏肉、玉葱、ケチャップ//カリフラワー、人参、ツナ、マヨネーズ、カレー粉//ブロッコリー、玉葱、人参	牛乳	481	1.4
8	月	ハイハイ	かっぱ えびせん	ごはん、チキン味噌カツ、 いんげんのごま和え、吸物	ベビー ダノン	アイス クリーム・ おかし	米//チキンかつ//いんげん、人参、竹輪、ごま//麩、わかめ、葱	牛乳	542	1.9
9	火	ひじき せんべい	星たべよ	カレーライス、大根サラダ、 フルーツヨーグルト	魚 スナック	ココナツ サブレ	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//大根、胡瓜、人参、ツナ、ドレッシング//みかん缶、ハイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	552	1.4
10	水	おこめ せんべい	白い風船	ごはん、肉団子の酢豚風、 ひじき中華サラダ、スープ	バナナ	プリン	米//ミートボール、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ひじき、春雨、胡瓜、人参、コーン、ハム、//玉葱、えのき、青梗菜//プリンの素、牛乳、ケーキシロップ	牛乳	501	1.0
11	木	魚 せんべい	とんがり コーン	さつまいもごはん、赤魚の煮付け、 ほうれん草お浸し、味噌汁	野菜 スナック	ムーン ライト クッキー	米、さつまいも、黒ゴマ塩//赤魚//ほうれん草、もやし、人参、コーン//麩、しめじ、小松菜	牛乳	505	2.2
12	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	サラダうどん、高野豆腐の卵とし、 フルーツ	ひじき せんべい	バーム クーヘン	うどん、キャベツ、胡瓜、トマト、ツナ、コーン//高野豆腐、卵、人参、グリーンピース//ハイン缶、黄桃缶	牛乳	501	2.0
13	土	おかし	おかし	そばろごはん、ブロッコリーサラダ、 味噌汁	おかし	おかし	米、鶏ミンチ、グリーンピース//ブロッコリー、じゃが芋、マヨネーズ//玉葱、人参、小松菜	牛乳	492	1.4
16	火	ひじき せんべい	カニチップ	ゆかりごはん、鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し、春雨スープ	ハイハイ	ほたばた 焼き	米、ゆかり//鯖//小松菜、人参、さつま揚げ//春雨、玉葱、人参、わかめ	牛乳	526	1.6
17	水	おこめ せんべい	カルシウム せんべい	パン、ミートローフ、ミモザサラダ、 コーンポタージュ	ベビー ダノン	フルーチェ	パン、ジャム//豆腐ミートローフ、ケチャップ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//コーンポタージュの素、コーン、パセリ//フルーチェの素、牛乳	牛乳	511	2.3
18	木	魚 せんべい	動物 ビスケット	ごはん、ふりかけ、鶏肉の唐揚げ、 みかん甘酢サラダ、味噌汁	魚 スナック	ハッピー ターン	米//ふりかけ//鶏肉//キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶//茄子、油揚げ、葱	牛乳	527	1.2
19	金	ハイハイ 野菜	ベジたべる	ウインナーピラフ、南瓜サラダ、 わかめスープ	バナナ	ココア 蒸しパン	米、ウインナー、玉葱、人参、グリーンピース//南瓜、人参、コーン、マヨネーズ//わかめ、えのき、玉葱//ホットケーキミックス、ココア	牛乳	501	1.5
20	土	おかし	おかし	和風スパゲティ、コールスローサラダ、 スープ	おかし	おかし	スパゲティ、玉葱、人参、ツナ、塩昆布、バター//キャベツ、胡瓜、コーン、マヨネーズ、レモン果汁//玉葱、人参、パセリ	牛乳	435	1.1
22	月	ひじき せんべい	星たべよ	菜飯、サーモンフライ、ポテトサラダ、 味噌汁	ベビー ダノン	みかん 寒天	米、菜飯の素//サーモンフライ、タルタルソース//じゃが芋、ミックスベジタブル、マヨネーズ//チンゲン菜、麩、わかめ//オレンジジュース、みかん缶、寒天	牛乳	519	1.3
24	水	おこめ せんべい	白い風船	焼きそば、 ブロッコリーとウインナーの コンソメ和え、 中華コーンスープ	魚 スナック	ココナツ サブレ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//ブロッコリー、ウインナー//クリームコーン、玉葱、卵、葱	牛乳	493	1.9
25	木	魚 せんべい	とんがり コーン	野菜たっぷりカレー、 フライドポテト、フルーツヨーグルト	じゃが芋 きな粉	マカロニ きな粉	米、鶏肉、玉葱、人参、南瓜、ピーマン、カレー粉//フライドポテト//みかん缶、ハイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//マカロニ、きな粉	牛乳	559	1.3
26	金	ハイハイ 野菜	ハーベスト	ごはん、豆腐の五目煮、お浸し、 味噌汁	ひじき せんべい	ムーン ライト クッキー	米//豆腐、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、葱//ほうれん草、もやし、人参//里芋、油揚げ、葱	牛乳	534	1.7
27	土	おかし	おかし	卵うどん、さつま芋のマーマレード煮、 バナナ	おかし	おかし	うどん、卵、玉葱、人参、ほうれん草//さつま芋、ジャム//バナナ	牛乳	458	1.7
29	月	ハイハイ	ばりんこ	ごはん、ふりかけ、野菜コロッケ、 ブロッコリーと竹輪のマヨ和え、味噌汁	野菜 スナック	ほたばた 焼き	米//ふりかけ//野菜コロッケ//ブロッコリー、人参、竹輪、マヨネーズ//わかめ、麩、葱	牛乳	517	1.9
30	火	ひじき せんべい	かっぱ えびせん	炊き込みごはん、えびしゅうまい、 昆布和え、味噌汁	さつま芋 煮	豆乳 きな粉餅	米、鶏肉、人参、干しいたけ、油揚げ//えびしゅうまい//小松菜、もやし、人参、しらす干し、塩昆布//白菜、えのき、葱//豆乳、きな粉	牛乳	512	1.9

・離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。

・材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願ひします。

☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使用しています。

☆マヨネーズは特定原材料7品目、カレーは28品目 未使用のものと提供しています。

★9月1日（防災の日）の午後のおやつは、防災訓練の一環として保育所で備蓄している防災用食品を提供します。

