

献立表 9 がつ

乳児(あひる・あかくが), 幼児(もも・き・あおくが)
 猛暑の日が続く、9月にはじめても暑い日が多そうですね。食欲がないからといって、食べる量が減ると、元気が出なかったり、熱中症になりやすくなるので、メニューや味付けを少し濃くするなどの工夫をし、しっかり食べるように心がけましょう。

	㊦ 14・28	㊧ 1・15・29	㊨ 2・16・30	㊩ 3・17	㊪ 4・18	㊫ 5・19
献立	とんかつ 白菜とほうれん草の いじり汁 みそ汁	秋のフルコギ ごぼうサラダ 中華スープ	鮭の西京焼き ちんげん菜とたまごの 和え物 のっぺい汁	マカロニグラタン スティック野菜 コンソメスープ	鶏肉の南蛮漬け コールスローサラダ みそ汁	豆腐肉味噌うどん かぼちゃのココロ サラダ
材料	ごはん 乳幼 豚ヒレ肉 35 50 小麦粉 4 5 パン粉 7 10 (塩、油) 白菜 17 25 ほうれん草 17 25 人参 4 6 焼きのり (しょうゆ) さつまいも 20 30 人参 3 5 五ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1	ごはん 乳幼 牛肉 35 50 五ねぎ 30 40 人参 10 15 ニラ 4 5 しめじ 4 5 えのき 4 5 にんにく、生姜 0.7 1 (しょうゆ、砂糖、酒、ゴマ油) ごぼう 15 20 人参 4 5 えび 0.7 1 豆苗 0.7 1 (マヨネーズ、塩) 五ねぎ 15 20 わかめ 0.3 0.4 コーン 3 5 (鶏ガラスープ、塩)	ごはん 乳幼 魚 40 60 (白味噌、砂糖、みりん、酒) ちんげん菜 30 45 ささみ 10 15 人参 3 5 (酢、しょうゆ、砂糖) 大根 18 25 人参 3 5 里芋 20 30 ごぼう 4 5 板こんにゃく 4 6 ねぎ 0.7 1 片栗粉 1 2 (しょうゆ、酒、みりん、塩)	パン 乳幼 合挽きミンチ 25 35 マカロニ 10 15 五ねぎ 10 15 マッシュルーム 7 10 バター 3 4.5 小麦粉 5 6.8 牛乳 2.5 3.5 スキムミルク 1 2 チーズ 8 10 (塩) きゅうり 10 15 黄ハツリカ 4 6 さつまいも 18 25 梨 15 20 りんご (塩) 人参 7 10 五ねぎ 15 20 コーン 3 5	ごはん 乳幼 鶏肉 35 50 五ねぎ 15 20 人参 3 5 ピーマン 3 5 (酢、しょうゆ、砂糖、酒、油、片栗粉、塩) かぼちゃ 30 40 人参 3 3 コーン 2 3 きゅうり 5 7 (マヨネーズ、塩) 豆腐 20 30 油あず 3 4 人参 3 5 わかめ 0.3 0.4 (味噌)	ごはん 乳幼 うどん 40 60 豚ミンチ 20 30 ほうれん草 8 10 人参 5 7 (昆布、しょうゆ、砂糖、塩、酒、みりん、味噌、ゴマ油、豆乳) かぼちゃ 30 40 五ねぎ 7 10 きゅうり 5 7 トマト 10 15 (酢、砂糖、塩)
おやつ	ポップコーンと果物牛乳 (生ポップコーン、油、塩、バナナ、おぶどう)	蒸レモン、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、黒砂糖、りんご、シアンなど)	焼き芋、お茶 (さつまいも)	(コンソメ、塩) 焼きそば、お茶 (中華めん、豚ひき肉、塩、かぼちゃ、人参、もやし、粉がら、焼きそばソース、ウスターソース)	手づくりパン、牛乳 (強力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、オーブン油、レーズン、コーン、ココア)	おせんべい お茶
献立	豚肉ヒレコンロ 中華風炒め オクラとえのきの すまし汁	コロケ おさつサラダ コンソメスープ	ビーフカレー パプリカのマリネ くだもの	さんまの塩焼き 厚みぎ DE 白和え すまし汁	筑前煮 ちんげん菜と桜えびの お浸し みそ汁	八宝菜 春雨サラダ
材料	ごはん 乳幼 豚肉 18 25 豚バラ肉 7 10 れんこん 20 35 豆苗 5 7 人参 10 15 生姜 0.7 1 (鶏ガラスープ、酒、油、しょうゆ、塩、ゴマ油) オクラ 20 30 えのき 4 5 花かお (しょうゆ) 豆腐 20 30 まいたけ 4 6 おろし 1 2 (しょうゆ、酒、みりん、塩)	パン 乳幼 合挽きミンチ 30 40 じゃがいも 40 60 五ねぎ 15 20 小麦粉 4 6 パン粉 10 15 油 (砂糖、しょうゆ、みりん、塩) さつまいも 35 50 りんご 4 5 レーズン 2 3 枝豆 5 7 (マヨネーズ、塩) かぼちゃ 10 15 人参 5 7 コーン 3 5 ほうれん草 3 5 (コンソメ、塩)	ごはん 乳幼 牛肉 20 30 じゃがいも 40 60 人参 30 40 五ねぎ 15 20 バター 3 4.5 小麦粉 6 8 カレー粉 0.2 0.25 スキムミルク 0.7 1 ヨーグルト 2 4 チーズ 1 2 (塩、黒砂糖、りんご) 赤ハツリカ 5 7 黄ハツリカ 5 7 きゅうり 10 15 大根 15 20 (酢、砂糖、塩、りんご油) ぶどう、梨、はち	ごはん 乳幼 さんま 35 50 (酢、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、生姜) 厚みぎ 20 30 ほうれん草 18 25 人参 3 4 板こんにゃく 3 4 ゴマ 0.7 1 (白味噌、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、塩) ごぼう 10 15 人参 5 7 えのき 3 5 ねぎ 0.7 1 (しょうゆ、酒、みりん、塩)	ごはん 乳幼 鶏肉 30 40 ごぼう 15 20 れんこん 18 25 人参 15 20 里芋 18 25 絹さや 2 3 (しょうゆ、酒、みりん、砂糖) ちんげん菜 30 45 桜えび 0.7 1 (しょうゆ、ゴマ油) なす 15 20 五ねぎ 15 20 ねぎ 0.7 1 (味噌)	ごはん 乳幼 豚肉 30 40 白菜 25 35 人参 6 10 しめじ 4 6 もやし 15 20 片栗粉 3 5 (鶏ガラスープ、塩、しょうゆ、ゴマ油) 春雨 7 10 オクラ 5 7 人参 3 5 わかめ 0.2 0.3 (酢、砂糖、塩)
おやつ	ビスコッティ、牛乳 (小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、スキムミルク、油、バナナ、りんご、ココア)	炊き込みご飯 おにぎり、お茶 (米、昆布、塩、鶏肉、人参、えび、しょうゆ、みりん、酒)	サタアツキ、お茶 (小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、油、水)	おたけだんご、お茶 (白玉粉、砂糖、片栗粉、しょうゆ)	フルーツ寒天、牛乳 (寒天、水、砂糖、みかん、黄粉、白粉、りんご)	ビスケット など お茶

☆味の微調整のために、調味料は材料の欄に記載がなくても使用することがあります。