

# 9月 幼児食献立表

| 日  | 曜日 | 朝のおやつ             | 昼食                                     | 食材  | フルーツ   | おやつ   | 日  | 曜日 | 朝のおやつ              | 昼食                                    | 食材  | フルーツ        | おやつ  |
|----|----|-------------------|--|---|--------|---|----|----|--------------------|---------------------------------------|---|-------------|--|
| 1  | 火  | ミルク<br>鉄分<br>丸ぼうろ | ご飯<br>サバの竜田揚げ<br>きんぴらごぼう<br>冬瓜のみそ汁     | 白米<br>サバ トマト<br>ごぼう 人参 ツキアゲ 小松菜<br>冬瓜 しめじ ねぎ みそ                     | りんご    | 玄米ドリンク<br>せんべい<br>玄米 砂糖 黒糖                      | 15 | 火  | チーズ<br>クラッカー       | ご飯<br>マーボーナス風<br>スパサラダ<br>豆腐のすまし汁     | 白米<br>豚ミンチ ナス 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン<br>サラスパ 胡瓜 ハム コーン マヨネーズ<br>絹豆腐 えのき茸 ねぎ | ヨーグルト<br>あえ | ミニドーナツ<br>りんご 牛乳                                 |
| 2  | 水  | ミルク<br>黒棒         | ジュシー<br>胡瓜の和え物<br>ゆし豆腐                 | 白米 人参 ひじき ツナ缶 たらこ<br>胡瓜 ちくわ コーン<br>ゆし豆腐 ねぎ                          | バナナ    | お菓子<br>牛乳                                       | 16 | 水  | せんべい               | パン<br>ミートボール<br>ブロッコリーサラダ<br>クラムチャウダー | パン<br>豚ミンチ 玉ねぎ 人参 パン粉<br>ブロッコリー<br>じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン アサリ パセリ         | 梨           | 鮭おにぎり<br>牛乳<br>白米 鮭                              |
| 3  | 木  | チーズ<br>クラッカー      | 麦ごはん<br>鶏肉の甘辛南蛮<br>冬瓜の煮物<br>白菜のみそ汁     | 白米 押し麦<br>鶏肉 ゆで卵 玉ねぎ マヨネーズ<br>冬瓜 ツナ缶 グリンピース<br>白菜 油揚げ ねぎ みそ         | オレンジ   | チーズサブレ<br>牛乳<br>バター 砂糖<br>卵 粉チーズ<br>ホットケーキミックス  | 17 | 木  | ミルク<br>鉄分<br>丸ぼうろ  | ご飯<br>レバーのから揚げ<br>かみかみあえ<br>アーサ汁      | 白米<br>豚レバー 片栗粉 ブロッコリー<br>サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ<br>アーサ 絹豆腐 ねぎ              | りんご         | アイスクリーム<br>ビスケット                                 |
| 4  | 金  | ミルク<br>お菓子        | ご飯<br>チンジャオロース<br>南瓜サラダ<br>アーサ汁        | 白米<br>豚肉 人参 もやし ピーマン<br>南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ<br>アーサ えのき ねぎ           | りんご    | もちもちどら焼き<br>牛乳<br>ホットケーキミックス<br>白玉粉 小倉あん        | 18 | 金  | ミルク<br>お菓子         | ご飯<br>きびなごのから揚げ<br>豚ばら大根<br>なめこ汁      | 白米<br>きびなご 小麦粉 トマト<br>豚バラ肉 大根 人参 グリンピース<br>なめこ 絹豆腐 ねぎ みそ            | オレンジ        | ココアブラウニー<br>牛乳<br>卵 砂糖 油<br>小麦粉 ココア 牛            |
| 5  | 土  | ヨーグルト<br>レーズン     | 豆腐そぼろ丼<br>小松菜の和え物<br>キャベツのみそ汁          | 白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 木綿豆腐 たらこ<br>小松菜 人参 ツナ缶<br>キャベツ 油揚げ ねぎ みそ             | パイナップル | はちやぐみ<br>チーズ 牛乳                                 | 19 | 土  | ヨーグルト<br>レーズン      | 焼きそば<br>小松菜の和え物<br>豆腐のみそ汁             | 中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし たらこ<br>小松菜 コーン ツナ缶<br>絹豆腐 わかめ ねぎ みそ               | パイナップル      | 黒棒<br>チーズ 牛乳                                     |
| 7  | 月  | ミルク<br>ビスケット      | 豚肉とナスのカレー<br>キャベツサラダ<br>ワカメスープ         | 白米 豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ナス ブロッコリー<br>キャベツ ツナ缶 かいわれ 人参<br>ワカメ 玉ねぎ          | バナナ    | アメリカンドック<br>牛乳<br>ホットケーキミックス<br>卵 牛乳<br>ウインナー 油 | 23 | 水  | ミルク<br>鉄分<br>ウエハース | きのこミートスパゲティ<br>チョレギサラダ<br>オニオンスープ     | スパゲティ 合挽き肉 椎茸 しめじ 玉ねぎ ピーマン<br>レタス 胡瓜 カニ棒<br>玉ねぎ 小松菜                 | バナナ         | 梅しらすおにぎり<br>牛乳<br>白米<br>梅しらすふりかけ                 |
| 8  | 火  | ミルク<br>プルーン       | ゆかり麦ご飯<br>魚のカレー揚げ<br>パパイアリチー<br>冬瓜のみそ汁 | 白米 押し麦 ゆかり<br>白身魚 小麦粉 トマト<br>パパイア 人参 ツナ缶 木綿豆腐<br>冬瓜 小松菜 みそ          | ピーチ缶   | ちんびん<br>牛乳<br>小麦粉 黒糖<br>砂糖 油<br>ベーキングパウダー       | 24 | 木  | ミルク<br>レーズン        | ご飯<br>魚の西京焼き<br>筑前煮<br>かき玉汁           | 白米<br>白身魚 トマト<br>鶏肉 大根 人参 ごぼう 絹さや<br>卵 ほうれん草                        | 梨           | コーンフレーク<br>牛乳<br>コーンフレーク<br>レーズン                 |
| 9  | 水  | チーズ<br>クラッカー      | 白湯ラーメン<br>小松菜の白和え<br>ごぼうかきあげ           | ラーメン 卵 ナルト ねぎ 豆乳<br>小松菜 人参 ツナ缶 木綿豆腐<br>ごぼう 人参 水菜 ちくわ 卵 小麦粉 揚げ油      | オレンジ   | しらすわかめおにぎり<br>牛乳<br>白米 シラス ワカメ                  | 25 | 金  | チーズ<br>クラッカー       | お楽しみ会(お弁当)                            |   |             | トマトケーキ<br>牛乳<br>バター 砂糖 卵<br>トマト 牛乳<br>ホットケーキミックス |
| 10 | 木  | せんべい              | ご飯<br>鮭のオーロラソース焼<br>ひじき炒め<br>ゆし豆腐      | 白米<br>鮭 マヨネーズ ブロッコリー<br>ひじき 人参 豚肉 しらたき 油揚げ たらこ<br>ゆし豆腐 ねぎ           | バナナ    | チョコチップスコーン<br>牛乳<br>バター チョコ<br>ホットケーキミックス<br>牛乳 | 26 | 土  | せんべい               | カレーピラフ<br>ツナサラダ<br>コーンスープ             | 白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン<br>キャベツ ツナ缶 胡瓜 人参<br>クリームコーン 玉ねぎ パセリ           | パイナップル      | セサミビスケット<br>レーズン 牛乳                              |
| 11 | 金  | ミルク<br>黒棒         | ご飯<br>豚カツ<br>ゴーヤーチャンプル<br>白菜のみそ汁       | 白米<br>豚肉 卵 小麦粉 パン粉 コーン<br>ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ツナ缶 木綿豆腐<br>白菜 しめじ ねぎ みそ      | りんご    | フレンチトースト<br>牛乳<br>食パン 卵 砂糖<br>牛乳 バター            | 28 | 月  | バナナ<br>お菓子         | 納豆ご飯<br>はんぺんチーズフライ<br>もずく酢<br>イナムドウチ  | 白米 納豆<br>はんぺん チーズ 卵 小麦粉 パン粉<br>もずく 胡瓜<br>かまぼこ 椎茸 こんにゃく 豚肉 みそ        | バナナ         | ふかし芋<br>牛乳<br>さつま芋                               |
| 12 | 土  | 果汁<br>鉄分<br>ウエハース | ジュシー<br>春雨サラダ<br>鶏汁                    | 白米 ツナ缶 人参 たらこ<br>春雨 胡瓜 ハム<br>鶏肉 大根 人参 こんにゃく ねぎ                      | パイナップル | ビスコ レーズン<br>牛乳                                  | 29 | 火  | 果汁<br>鉄分<br>ウエハース  | 炊き込みご飯<br>赤魚の煮つけ<br>ポテトフライ<br>ゆし豆腐    | 白米 ツナ缶 椎茸 人参 ねぎ<br>赤魚 大根 小松菜<br>フライドポテト<br>ゆし豆腐 ねぎ                  | 青きりみかん      | ジャムパン<br>牛乳<br>食パン バター<br>いちごジャム                 |
| 14 | 月  | せんべい              | ふりかけ玄米ご飯<br>魚の天ぷら<br>クープイリチー<br>ソーメン汁  | 白米 玄米 ふりかけ<br>白身魚 卵 小麦粉 トマト<br>豚肉 切干大根 刻み昆布 こんにゃく 人参 たらこ<br>ソーメン ねぎ | バナナ    | 白玉ぜんざい<br>お茶<br>金時豆 押し麦 黒<br>砂糖 白玉粉 絹豆          | 30 | 水  | ミルク<br>ビスケット       | 三枚肉そば<br>小松菜の和え物<br>金時豆の甘煮            | 沖縄そば 三枚肉 かまぼこ ねぎ<br>小松菜 人参 わかめ ツナ缶<br>金時豆                           | ピーチ缶        | みそおにぎり<br>牛乳<br>白米 みそ ツナ缶                        |

※ 21日(月)は敬老の日でお休みです。  
 ※ 22日(火)は秋分の日でお休みです。  
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします

