

【9月の目標】

残さず
食べましょう



9日(火)

誕生会

ごはんは

いりません。



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる					
1	月	クッキー 牛乳	かじきのソテー ポテトサラダ たまねぎのみそしる	バター 醤油 酢 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油 じゃが芋	にんにく 生姜 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	496cal 19.4g 21.4g 1.8g	424cal 20.2g 25.1g 2.0g
2	火	せんべい 牛乳	チーズハンバーグ ほうれんそうサラダ だいこんスープ メロン	コンソメ 味噌 バター 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	豚ひき肉 クリームチーズ 卵 ひじき かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米 パン粉	玉葱 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 メロン	ごはん	プリンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	470cal 16.8g 17.4g 2.7g	360cal 16.6g 20.8g 3.0g
3	水	ビスケット 牛乳	かぼちゃのたまごやき ひじきに とうふのみそしる なし	カレー粉 ケチャップ 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき かまぼこ 油揚げ 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 南瓜 人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱 梨	ごはん	レモンマドレーヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	541cal 19.8g 22.7g 2.8g	428cal 20.4g 23.6g 3.1g
4	木	クッキー 牛乳	にくだんごのくろずあん ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	みりん 砂糖 醤油 酢 ケチャップ 鶏ガラ 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ かつお節 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	葱 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	521cal 21.4g 10.3g 2.4g	340cal 18.5g 6.4g 2.1g
5	金	ビスケット 牛乳	さかなのサクサクあげ ツナサラダ たまねぎのみそしる	塩 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 小麦粉 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 21.6g 24.6g 1.8g	460cal 22.1g 25.7g 1.9g
6	土	せんべい お茶	カレーマーマー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ 醤油	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	416cal 11.8g 12.8g 1.4g	267cal 12.0g 14.0g 1.2g
8	月	クッキー 牛乳	やきざかな すきこんぶのにも じゃがいものみそしる	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ すき昆布	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	483cal 21.9g 11.6g 2.2g	328cal 19.0g 9.7g 2.5g
9	火	ビスケット 牛乳	カレーピラフ とうふいりミートローフ ブロッコリーサラダ わかめスープ なし	カレー粉 コンソメ 醤油 ケチャップ ソース 砂糖 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 卵 鶏ひき肉 豆腐 卵 わかめ	米 パン粉	人参 玉葱 パセリ 人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 梨	カレー ピラフ	ケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 19.0g 17.5g 2.8g	499cal 18.3g 13.5g 2.6g
10	水	せんべい 牛乳	ツナオムレツ じゃがいもカレーサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ 酢 油 砂糖 カレー粉 コンソメ	卵 ツナ チーズ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	474cal 15.6g 19.0g 2.9g	371cal 15.4g 23.3g 3.1g
11	木	クッキー 牛乳	ひじきいりつくね ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 だし汁 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ひじき	米 片栗粉	玉葱 生姜 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根	ごはん	なしケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	460cal 19.8g 15.9g 2.6g	387cal 20.5g 19.2g 2.8g
12	金	せんべい 牛乳	さかなのなんぼんづけ キャベツのツナマヨサラダ とうふのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	かじき ツナ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ごはん	マーブルケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	548cal 23.4g 21.6g 2.3g	444cal 24.1g 25.2g 2.2g
13	土	ビスケット お茶	チリコンカン バナナ ぎゅうにゅう	コンソメ ケチャップ カレー粉	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 にんにく バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	428cal 14.0g 12.0g 1.1g	326cal 15.7g 13.9g 1.1g
16	火	せんべい 牛乳	さかなのみそマヨやき はるさめサラダ たまねぎのみそしる	味噌 みりん マヨネーズ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 春雨	玉葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	オレンジふうみ ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 20.9g 20.6g 2.4g	451cal 21.5g 24.4g 2.4g
17	水	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる なし	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根 梨	ごはん	ロールケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	490cal 15.2g 13.2g 1.6g	274cal 10.6g 8.2g 1.5g
18	木	クッキー 牛乳	とうふのごもくあげ キャベツのあまずあえ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 油 砂糖 酢 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき ツナ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	445cal 18.5g 18.3g 1.8g	369cal 19.1g 21.6g 1.9g
19	金	せんべい 牛乳	ギョウザ もやしサラダ たまねぎのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ	米	人参 もやし きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	508cal 17.5g 14.7g 1.9g	325cal 9.4g 13.7g 1.7g
20	土	ビスケット お茶	おやこに バナナ ぎゅうにゅう	だし汁 醤油 みりん	鶏もも肉 卵 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	404cal 12.5g 11.0g 1.3g	439cal 16.4g 13.2g 1.4g
22	月	せんべい 牛乳	かじきのケチャップあえ マカロニサラダ じゃがいものみそしる	砂糖 ケチャップ 味噌 醤油 みりん マヨネーズ だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油 マカロニ じゃが芋	生姜 人参 きゅうり 人参	ごはん	カレーむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	537cal 22.6g 20.3g 2.5g	432cal 23.0g 23.6g 2.4g
24	水	ビスケット 牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ コンソメスープ ぶどう	コンソメ ケチャップ バター 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 ぶどう	ごはん	カスタードケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 15.5g 17.4g 2.1g	336cal 11.3g 13.2g 2.3g
25	木	せんべい 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ソース 砂糖 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米	人参 玉葱 にんにく 生姜 バナナ	ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	461cal 8.5g 9.5g 0.5g	247cal 3.8g 4.4g 0.3g
26	金	クッキー 牛乳	さかなのりんごソースやき ひじきのサラダ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 バター みりん 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	カレー	米 小麦粉 白すりごま	玉葱 りんご 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	491cal 19.8g 24.2g 2.5g	421cal 20.7g 28.4g 2.7g
27	土	ビスケット お茶	ポークケチャップ バナナ ぎゅうにゅう	ケチャップ ソース 醤油 砂糖	豚肩ロース 牛乳	米	玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	397cal 12.0g 11.9g 0.8g	293cal 13.3g 3.7g 0.8g
29	月	せんべい 牛乳	とうふとツナのたまごやき きりぼしだいこんのにも じゃがいものみそしる	砂糖 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	さつまいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	572cal 21.1g 22.3g 2.7g	475cal 21.4g 26.1g 2.8g
30	火	クッキー 牛乳	ミートソースごはん オレンジ おちゃ	ケチャップ ソース 醤油 コンソメ 砂糖	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト オレンジ	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	465cal 13.3g 7.4g 2.1g	307cal 9.6g 5.4g 2.2g