

# 献立表

2021年度9月

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	完了期		後期		中期	
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食
1 15 29 水	中華丼 蓮根の土佐煮 春雨スープ 果物 麦茶	かぼちゃしらすサンド 冬瓜とオクラのサラダ 野菜スープ 牛乳	中華粥 蓮根の土佐煮 春雨スープ 果物	かぼちゃしらすサンド 冬瓜とオクラのサラダ 野菜スープ	おかゆ ささ身の野菜煮 人参マッシュ 野菜スープ 果物	パン粥 しらすと かぼちゃの刻み煮 冬瓜マッシュ 野菜スープ
2 16 30 木	雑穀ごはん 魚のみぞれ煮 小松菜の炒め物 すまし汁 果物 麦茶	冷やしそうめん さつま芋チップス 牛乳	おかゆ 魚のみぞれ煮 小松菜の炒め物 すまし汁 果物	冷やしそうめん さつま芋スティック	おかゆ 魚のみぞれ煮 小松菜の刻み煮 すまし汁 果物	煮込みそうめん さつま芋マッシュ
3 17 金	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース 粉ふき芋 野菜スープ 果物 麦茶	コーンおにぎり 魚の野菜あんかけ 味噌汁 牛乳	ロールパン 鶏肉の バーベキューソース 粉ふき芋 野菜スープ 果物	おかゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	パン粥 ささ身の野菜煮 じゃが芋マッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 魚の野菜煮 玉ねぎマッシュ 味噌汁
4 18 土	ごはん 魚の照り焼き かぶの浅漬け 味噌汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁 牛乳	おかゆ 魚の照り焼き かぶの浅漬け 味噌汁 果物	おかゆ 豚肉と チンゲン菜の炒め物 すまし汁	おかゆ 魚の野菜煮 かぶの刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 すまし汁
6 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の含め煮 すまし汁 果物 麦茶	ツナ入り 和風ハッシュドポテト ミニトマト 具だくさん味噌汁 牛乳	おかゆ 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の含め煮 すまし汁 果物	ツナ入り 和風ハッシュドポテト ミニトマト 具だくさん味噌汁	おかゆ 豆腐の野菜煮 冬瓜マッシュ すまし汁 果物	おかゆ ツナと じゃが芋の刻み煮 ミニトマト刻み煮 味噌汁
7 21 火	雑穀ごはん 骨ごと秋刀魚 オクラのカラフル炒め 味噌汁 果物 麦茶	お月見まんじゅう 五目煮豆 すまし汁 牛乳	おかゆ 骨ごと秋刀魚 オクラのカラフル炒め 味噌汁 果物	お月見まんじゅう 五目煮豆 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 野菜の刻み煮 味噌汁 果物	パン粥 大豆の野菜煮 さつま芋マッシュ すまし汁
8 22 水	カレーうどん りんごサラダ 果物 麦茶	戻り鯉の混ぜごはん ズッキーニと 油揚げの甘辛炒め 味噌汁 牛乳	煮込みうどん りんごサラダ 果物	戻り鯉の混ぜ粥 ズッキーニと 油揚げの甘辛炒め 味噌汁	煮込みうどん キャベツと きゅうりの刻み煮 果物	おかゆ 魚の野菜煮 ズッキーニマッシュ 味噌汁
9 木	ごはん アジフライ ほうれん草の 梅おかか和え 味噌汁 果物 麦茶	ニラ入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 牛乳	おかゆ アジのパン粉焼き ほうれん草の 梅おかか和え 味噌汁 果物	ニラ入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	おかゆ 魚のほぐし煮 ほうれん草の刻み煮 味噌汁 果物	おかゆ ささ身の野菜煮 かぼちゃマッシュ すまし汁
10 24 金	食パン 魚のビザ風 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物 麦茶	ごまおはぎ 鶏と里芋の味噌煮 すまし汁 牛乳	食パン 魚のビザ風 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	おかゆ 鶏と里芋の味噌煮 すまし汁	パン粥 魚の野菜煮 ブロッコリーマッシュ 野菜スープ 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 じゃが芋マッシュ すまし汁
11 25 土	ごはん 肉じゃが きゅうりのゆかり和え すまし汁 果物 麦茶	おかかおにぎり 魚の磯焼き さつま芋きんぴら 味噌汁 牛乳	おかゆ 肉じゃが きゅうりの梅和え すまし汁 果物	おかゆ 魚の磯焼き さつま芋きんぴら 味噌汁	おかゆ ささ身の野菜煮 きゅうりマッシュ すまし汁 果物	おかゆ 魚のほぐし煮 さつま芋の刻み煮 味噌汁
13 27 月	ごはん なめこ納豆 かぼちゃの そばろあんかけ 味噌汁 果物 麦茶	アップルパウンドケーキ かじきのケチャップ炒め 野菜スープ 牛乳	おかゆ なめこ納豆 かぼちゃの そばろあんかけ 味噌汁 果物	アップルパウンドケーキ かじきのケチャップ炒め 野菜スープ	おかゆ 納豆の野菜煮 かぼちゃマッシュ 味噌汁 果物	パン粥 かじきの野菜煮 野菜スープ
14 28 火	秋鮭ときのこの 和風スパゲティ ズッキーニのバター焼き すまし汁 果物 麦茶	チーズこんぶおにぎり 切り干し大根の炒り煮 味噌汁 牛乳	秋鮭ときのこの 和風スパゲティ ズッキーニのバター焼き すまし汁 果物	チーズこんぶ粥 切り干し大根の炒り煮 味噌汁	秋鮭の煮込みうどん ズッキーニの刻み煮 すまし汁 果物	おかゆ 豆腐の野菜煮 大根マッシュ 味噌汁

# 2021年度 9月 献立表 幼児

NPO法人KOTOともそだちネット

日付	昼食	おやつ	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 15 29 水	中華丼 蓮根の土佐煮 春雨スープ 麦茶	かぼちゃしらすサンド 冬瓜とオクラのサラダ 果物 牛乳	半つき米 サンドイッチパン はるさめ 片栗粉 ごま油 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉(こま) しらす干し かつお節	りんご れんこん とうがん かぼちゃ チンゲンサイ もやし はくさい オクラ 万能ねぎ にんじん	かつお・昆布だし汁 酢 食塩 みりん しょうゆ
2 16 30 木	雑穀ごはん 魚のみぞれ煮 小松菜の炒め物 すまし汁 麦茶	冷や汁そうめん さつま芋チップス 果物 牛乳	半つき米 干しそうめん さつまいも じゃがいも なたね油 きび(精白粒)	牛乳 きれい 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ごま	バナナ こまつな だいこん きゅうり エリンギ ねぎ チンゲンサイ しそ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
3 17 金	ロールパン 鶏肉のバーベキューソース 粉ふき芋 野菜スープ 牛乳	コーンおにぎり 三色炒め 果物 麦茶	半つき米 ロールパン じゃがいも なたね油 砂糖	牛乳 鶏もも肉	ぶどう にんじん たまねぎ いんげん なし コーン缶 キャベツ かぶ・葉 かぶ ねぎ しょうが あおのり	しょうゆ 食塩 みりん コンソメ
4 18 土	ごはん 魚の照り焼き かぶの浅漬け 味噌汁 麦茶	わかめおにぎり 豚肉とチンゲン菜の炒め物 果物 牛乳	半つき米 さつまいも なたね油 ごま油	牛乳 ぶり 豚肉(ばら) 米みそ(淡色辛みそ)	かき チンゲンサイ かぶ たまねぎ かぶ・葉 赤ピーマン だいこん こまつな	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 食塩
6 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め 冬瓜の含め煮 すまし汁 麦茶	ツナ入り 和風ハッシュドポテト ミニトマト 果物 牛乳	じゃがいも 半つき米 片栗粉 砂糖 なたね油	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)	なし とうがん ミノマト キャベツ ほうれんそう なす だいこん かぼちゃ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
7 21 火	雑穀ごはん 骨ごと秋刀魚 オクラのカラフル炒め 味噌汁 麦茶	お月見まんじゅう 五目煮豆 果物 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 さつまいも じゃがいも 黒米 砂糖 なたね油	牛乳 さんま だいち水煮缶詰 米みそ(淡色辛みそ)	りんご オクラ 赤ピーマン にんじん 黄ピーマン ねぎ だいこん いんげん 干しいたけ しょうが こんぶ(煮物用)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん
8 22 水	カレーうどん りんごサラダ 麦茶	戻り鰹の混ぜごはん ズッキーニと油揚げの甘辛炒め 果物 牛乳	半つき米 干しうどん 小麦粉 砂糖 なたね油	牛乳 豚肉(肩ロース) かつお(秋) 油揚げ	バナナ ズッキーニ ねぎ しめじ キャベツ りんご にんじん きゅうり 焼きのり しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん カレー粉 食塩
9 木	ごはん アジフライ ほうれん草の梅おかか和え 味噌汁 麦茶	ニラ入りチヂミ かぼちゃのいとこ煮 果物 牛乳	半つき米 片栗粉 パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 なたね油 ごま油	牛乳 あじ 豚ひき肉 あずき(ゆで) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	かき かぼちゃ ほうれんそう にら 万能ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ うめ干し	かつお・昆布だし汁 中濃ソース 食塩 しょうゆ
10 24 金	食パン 魚のピザ風 塩ゆでブロッコリー 野菜スープ 牛乳	ごまおはぎ 鶏と里芋の味噌煮 果物 麦茶	半つき米 食パン さといも 砂糖	牛乳 さけ 鶏もも肉 チーズ すりごま 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう ブロッコリー ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ かぶ・葉 かぶ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ 食塩 コンソメ
11 25 土	ごはん 肉じゃが きゅうりの梅和え すまし汁 麦茶	おかかおにぎり さつま芋きんぴら 果物 牛乳	半つき米 さつまいも じゃがいも ごま油 砂糖	牛乳 豚肉(ばら) かつお節 ごま	なし きゅうり たまねぎ いんげん ブロッコリー ねぎ にんじん こまつな	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩
13 27 月	ごはん なめこ納豆 かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌汁 麦茶	アップルパウンドケーキ かじきのケチャップ炒め 果物 牛乳	半つき米 ホットケーキ粉 じゃがいも 砂糖 片栗粉 なたね油	牛乳 納豆 かじき 鶏ひき肉 バター 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ かぼちゃ りんご なめこ たまねぎ キャベツ ほうれんそう こまつな いんげん	かつお・昆布だし汁 ケチャップ しょうゆ みりん
14 28 火	秋鮭ときのこの和風スパゲティ ズッキーニのバター焼き すまし汁 麦茶	チーズこんぶおにぎり 切り干し大根の炒り煮 果物 牛乳	半つき米 スパゲティ じゃがいも 砂糖 なたね油	牛乳 さけ チーズ 油揚げ バター	りんご ズッキーニ にんじん しめじ えのきたけ ほうれんそう たまねぎ しいたけ 切り干しだいこん 焼きのり 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 みりん しょうゆ 食塩

\* 今月は行事食として21日に十五夜の「お月見まんじゅう」、24日にお彼岸の「ごまおはぎ」を入れています

\* なお、都合により献立を変更する場合があります

	給与栄養目標量	栄養摂取量
エネルギー	536kcal	562kcal
たんぱく質	21.5g	20.8g