食育基本法は食卓基本法!みんなで取り組もう！！

食事は，朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・黄・緑！

2022年 9月の献立表

区分 / 栄養素	食事摂取目標 乳児	食事摂取目標 幼児
熱量(kcal)	460	600
蛋白質(g)	16	21
脂肪(g)	13	17
カルシウム(mg)	220	290

日	曜日	昼食 主食	昼食 乳幼児	使用材料3色食品表 赤〈血・肉・骨・歯のもと〉	使用材料3色食品表 黄〈力や体温のもと〉	使用材料3色食品表 緑〈体の調子を整える〉	朝おやつ 乳児	3時おやつ 乳幼児
1	木	麦ご飯	和風ミートローフ 煮豆・キャベツの塩昆布和え ごぼうの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・おから・無調整 豆乳・金時豆(乾)・茎わかめ・塩昆布・中みそ・いりこ・牛乳	押麦・米・きび砂糖・さつま芋・サラダ油・いりごま(黒)	人参・れんこん・キャベツ・ごぼう根・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 大学芋
2	金	ご飯	豚肉のごまいため 粉ふきいも・もやしとツナのサラダ 大根の味噌汁	豚もも(国産)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・ピーマン・パセリ・太もやし・きゅうり・人参・コーン・大根・葉ねぎ・干しぶどう	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 レーズンクッキー
3	土	ラーメン	五目ラーメン さつま芋の甘煮・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 おにぎり	豚もも(国産)・赤みそ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・絹豆腐	米・焼きそば麺・サラダ油・ごま油・さつま芋・きび砂糖・片栗粉・米粉	おろしにんにく・キャベツ・太もやし・人参・コーン・葉ねぎ・ブロッコリー・えのき茸・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ 豆腐ドーナツ
5	月	ご飯	焼き鮭の南蛮漬け 煮豆・青菜の海苔和え 玉ねぎの味噌汁	サケ・白花豆(乾)・刻みのり・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋	ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ さつまいも蒸しパン
6	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 高野豆腐煮・白菜とりんごのサラダ キャベツの味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ(国産)・高野豆腐・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・じゃが芋・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・パイシート	玉ねぎ・人参・白菜・きゅうり・りんご・レモン ・キャベツ・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ ねじりパイ
7	水	食パン	ハヤシシチュー 蒸し人参・マカロニサラダ	牛もも(国産)・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・鶏ミンチ(国産)・刻みのり	食パン・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)・米	おろしにんにく・玉ねぎ・なす・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶・トマトホール・ グリンピース・人参・きゅうり・おろししょうが	豆乳	牛乳・するめ そぼろおにぎり
8	木	麦ご飯	タラの梅焼き 煮豆・南瓜サラダ 白菜の味噌汁	タラ・うずら豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	押麦・米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・片栗粉	梅干・かぼちゃ・きゅうり・人参・コーン・白菜・葉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 豆乳もち
9	金	わかめご飯	しゅうまい カレーポテト・ブロッコリーサラダ お月見汁	ワカメご飯の素・豚ミンチ(国産)・木綿豆腐・ツナ缶・かつお節・無調整 豆乳・牛乳・こしあん	米・きび砂糖・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	玉ねぎ・ブロッコリー・人参・コーン)・大根・干し椎茸・葉ねぎ・幸水梨・かぼちゃ	豆乳	牛乳・なし お月見饅頭
10	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・ せんべい
12	月	ご飯	白身魚の磯辺揚げ 昆布煮・青菜のお浸し 玉ねぎの味噌汁	めんたい・青のり粉・昆布巻き(乾)・かつお節・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・薄力粉・白絞油・きび砂糖・おつゆ麩・サラダ油	ほうれん草・人参・しめじ・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 麩のラスク
13	火	ご飯	鶏肉の照り焼き 蒸し南瓜・切干大根煮 しめじの味噌汁	鶏もも(国産)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・米粉	かぼちゃ・切干大根・人参・干し椎茸・ グリンピース・玉ねぎ・しめじ・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 豆腐のパンケーキ
14	水	ご飯	豚肉のカレー炒め 煮豆・もやしのナムル ごぼうの味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・茎わかめ・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)・ひじき(乾)・油揚げ	米・サラダ油・片栗粉・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・おろしにんにく・パセリ・太もやし・人参・ごぼう根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ ひじきおにぎり
15	木	麦ご飯	肉じゃが ミニトマト・大根のおかか和え キャベツの味噌汁	牛もも(国産)・ちくわ ・かつお節・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	押麦・米・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・薄力粉・イチゴジャム	玉ねぎ・人参・ミニトマト・大根・キャベツ・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ スコーン
16	金	ご飯	さわらの照り焼き 煮豆・キャベツのサラダ 白菜の味噌汁	サワラ・うずら豆(乾)・油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・粉寒天	米・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)	キャベツ・人参・きゅうり コーン・白菜・葉ねぎ・オレンジジュース ・ミカン缶	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 みかんゼリー
17	土	スパゲティ	きのこスパゲティ 南瓜煮・胡瓜の酢の物 おにぎり	ベーコン ｽﾗｲｽ・刻みのり・ ちくわ ・無調整 豆乳・牛乳	スパゲティ(乾)・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・米・ごま油	玉ねぎ・人参・しめじ・えのき茸・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶・おろしにんにく・かぼちゃ・ブロッコリー・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ お米せんべい
20	火	ご飯	カレイの煮つけ 高野豆腐煮・さつま芋のサラダ 大根の味噌汁	カレイ・高野豆腐・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・マヨネーズ(卵不使用)・上新粉・薄力粉・サラダ油	おろししょうが・きゅうり・人参・大根・葉ねぎ・りんご・クリームコーン	豆乳	牛乳・りんご チュロス
21	水	ロールパン	キーマカレー 蒸し人参・春雨サラダ	合挽きミンチ・ロースハム ｽﾗｲｽ(ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰ)・無調整 豆乳・牛乳・いりこ・ツナ缶	バターロール・きび砂糖・片栗粉・春雨・マヨネーズ(卵不使用)・米・いりごま(白)	玉ねぎ・なす・ピーマン・おろしにんにく・人参・きゅうり・ コーン	豆乳	牛乳・いりこ ツナおにぎり
22	木	麦ご飯	鶏のから揚げ 煮豆・青菜の胡麻和え ごぼうの味噌汁	鶏もも(国産)・金時豆(乾)・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉	押麦・米・ごま油・薄力粉・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・いりごま(白)・マカロニ(乾)	おろししょうが・おろしにんにく・ほうれん草・白菜・人参・玉ねぎ・ごぼう根・葉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳・オレンジ マカロニきなこ
24	土	お弁当の日					豆乳	牛乳・ せんべい
26	月	ご飯	たらのバーベキューソースがけ 昆布煮・大根とツナのサラダ 玉ねぎの味噌汁	タラ・昆布巻き(乾)・ツナ缶・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・するめ(乾)	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋	おろししょうが・おろしにんにく・レモン・玉ねぎ・りんご・大根・人参・コーン・パセリ(・葉ねぎ	豆乳	牛乳・するめ 焼いも
27	火	ご飯	鶏肉のケチャップ焼き 煮豆・もやしの中華和え えのきの味噌汁	鶏もも(国産)・うずら豆(乾)・ちくわ ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・パイシート	太もやし・人参・きゅうり・えのき茸・玉ねぎ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布 アップルパイ
28	水	ご飯	松風焼き 蒸しさつま芋・白菜のゆかり和え 大根の味噌汁	豚ミンチ(国産)・中みそ ・油揚げ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりごま(白)・さつま芋・サラダ油・薄力粉・黒砂糖	玉ねぎ・人参・れんこん・干し椎茸・白菜・きゅうり・大根・葉ねぎ	豆乳	牛乳・いりこ 黒糖蒸しパン
29	木	麦ご飯	白身フライ 磯ポテト・キャベツのおかか和え 白菜の味噌汁	めんたい・青のり粉・茎わかめ・冷ちくわ・かつお節・)油揚げ・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・きな粉	米・薄力粉・パン粉・サラダ油・じゃが芋・おつゆ麩・きび砂糖	キャベツ・人参・白菜・葉ねぎ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ きなこ麩
30	金	ご飯	豚肉の生姜焼き 煮豆・青菜の塩昆布和え キャベツの味噌汁	豚もも(国産)・金時豆(乾)・ちくわ・塩昆布・中みそ・いりこ・無調整 豆乳・牛乳・木綿豆腐	米・きび砂糖・薄力粉・サラダ油・ココアパウダー	玉ねぎ・おろししょうが・小松菜・人参・しめじ・キャベツ・葉ねぎ・りんご	豆乳	牛乳・りんご 豆腐ブラウニー

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。
※昼食の汁もののだしには、かつお昆布だしといりこだしを使用しています。
※その他調味料として、濃口しょうゆ・薄口しょうゆ・塩・酢・ケチャップ・中濃ソース・ウスターソース・お好みソース・菜ブイヨンを使用しています。
※お肉に関してはすべて国産を使用しておりますが、表記上、省略させていただく場合もございますのでご了承ください。

社会福祉法人 みどり会
みどりの森ようこう保育園

野