



2021年度 9月 献立表



健生くまのこ園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(水)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,ほうれん草のごま和え,ごはん	すいか,牛乳	豚も,牛乳	砂糖,油,すりごま,米	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん,ほうれん草,すいか	こいくちしょうゆ,あわせみそ,抹茶	
2(木)	牛乳	牛丼,味噌汁(豆腐・わかめ),ミニゼリー	バームクーヘン,牛乳	牛肉,かまぼこ,木綿豆腐,カットわかめ,牛乳	米,砂糖,ミニゼリー,バームクーヘン	たまねぎ,にんじん,しょうが	こいくちしょうゆ,酒,だし汁,あわせみそ	
3(金)	お菓子	非常食 惣菜パン,バナナ,オレンジジュース	いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	惣菜パン	バナナ,オレンジジュース		
6(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め,ミニポテトフライ,ごはん	ドーナツ,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,油,米,砂糖,ミニポテトフライ(冷)	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,梅干し	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水	
7(火)	牛乳	鮭フライ,ブロッコリー,冬瓜そぼろ煮,ごはん	ポテトおやき,牛乳	鮭フライ(冷),鶏ひき肉,しらす干し,パルメザンチーズ,牛乳	マヨネーズ,砂糖,かたくり粉,米,じゃがいも,ごま油	ブロッコリー,とうがら,こまつな,にんじん	塩,酒,みりん,うすくちしょうゆ,だし汁,水,こいくちしょうゆ	魚:弁当
8(水)	お菓子	沖縄料理:タコライス,ミニトマト,わかめスープ,ヨーグルト	しょうゆせんべい,りんごジュース	豚ひき肉,卵,カットわかめ,絹ごし豆腐,ヨーグルト	米,マヨネーズ,油,いりごま,しょうゆせんべい	たまねぎ,ピーマン,にんじん,キャベツ,ミニトマト,りんごジュース	ケチャップ,ソース,カレー粉,塩,こしょう,コンソメ,水	
9(木)	牛乳	ふりかけごはん,チキンナゲット,さつま汁	クッキー,牛乳	チキンナゲット(冷),豚肉,牛乳	米,さつまいも,小麦粉,バター,きび砂糖	ほうれん草,にんじん,大根	ふりかけ,水,あわせみそ,だし汁	
10(金)	お菓子	親子丼,味噌汁(おつゆふ・あおさ),なし	オレンジパイ,牛乳	鶏肉,かまぼこ,卵,きざみのり,あおさ,牛乳	砂糖,米,おつゆふ,オレンジパイ	たまねぎ,にんじん,なし	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,あわせみそ,水	たまご:弁当
13(月)	お菓子	中国料理:麻婆豆腐,春雨中華サラダ,ごはん	ごま蒸しパン,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,いりごま,米,小麦粉	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢,ベーキングパウダー,うすくちしょうゆ	
14(火)	牛乳	かぼちゃコロッケ,ミネストローネ,食パン	アイスボックスクッキー,牛乳	ベーコン,牛乳	油,じゃがいも,砂糖,食パン,小麦粉,バター,グラニュー糖	かぼちゃ(冷),たまねぎ,キャベツ,にんじん,カットマト	水,コンソメ,塩,こしょう,ケチャップ,こいくちしょうゆ,だし汁,ココア	
15(水)	お菓子	ソース焼きそば,大根とちくわの煮物,ミニゼリー	ひじき混ぜご飯,牛乳	豚肉,青のり,焼き竹輪,昆布,ひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	中華めん,油,砂糖,ミニゼリー,米	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,大根	やきそばソース,塩,こしょう,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁,水	
16(木)	牛乳	夏野菜カレー,ブロッコリーコーンドレッシング,ごろごろみかんゼリー	メロンパン,牛乳	豚ひき肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,ごろごろみかんゼリー,メロンパン	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,オクラ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム	カレールウ,コンソメ,塩,こしょう,水,酢	
17(金)	お菓子	鶏の照り焼き,ミニトマト,マカロニサラダ,ごはん	ビスコ・ハッピーターン,牛乳	鶏肉,ハム,牛乳	砂糖,油,マカロニ,マヨネーズ,米,ハッピーターン・ビスコ	ミニトマト,きゅうり,にんじん	こいくちしょうゆ,酒,みりん,塩,こしょう	
21(火)	牛乳	しゅうまい中華あんかけ,かぼちゃの煮物,ごはん	きなこおはぎ,牛乳	しゅうまい(冷),牛乳	かたくり粉,ごま油,砂糖,米,きな粉	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ,梅干し	塩,こいくちしょうゆ,みりん,水,だし汁	
22(水)	お菓子	白身魚のみぞれ煮,ブロッコリー,ひじきの煮物,ごはん	コーンフレーク	かれい,ひじき,油あげ,蒸し大豆,牛乳	小麦粉,油,砂糖,マヨネーズ,米,コーンフレーク	大根,ブロッコリー,にんじん,しいたけ(干),たまねぎ	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁	魚:弁当
24(金)	お菓子	野菜とツナのピラフ,ミートボールと大根の煮物,ミニゼリー	塩せんべい,牛乳	ツナ缶,ミートボール,牛乳	米,マーガリン,かたくり粉,ミニゼリー,塩せんべい	ミックスベジタブル,たまねぎ,大根,にんじん	コンソメ,塩,こしょう,水	
27(月)	お菓子	松風焼,ミニトマト,ミニポテトフライ,ごはん	ミックスゼリー,牛乳	鶏ひき肉,青のり,牛乳	パン粉,いりごま,マヨネーズ,フライドポテト(冷),油,米,オレンジゼリー	たまねぎ,青ねぎ,しょうが,ブロッコリー	あわせみそ,みりん,塩,水	
28(火)	牛乳	イタリア料理:スパゲッティボロネーゼ,ブロッコリーの胡麻ドレ和え,ミニゼリー	じゃこトースト,牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉,ピザ用チーズ,しらす干し,青のり,牛乳	スパゲティ,マーガリン,砂糖,オリーブ油,すりごま,ごま油,ミニゼリー,食パン,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん,カットマト,ブロッコリー	赤みそ,あわせみそ,塩,こしょう,酒,こいくちしょうゆ,酢	
29(水)	お菓子	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	鮭わかめごはん,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉,炊き込みわかめ,サケフレーク	砂糖,オリーブ油,ロールパン,米,いりごま	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットマト	コンソメ,塩,酒	たまご:弁当
30(木)	牛乳	洋風ツナじゃが,ほうれん草とコーンのソテー,ごはん	バナナ,牛乳	ツナ缶,牛乳	じゃがいも,砂糖,マーガリン,油,米	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ほうれん草,コーン缶,バナナ	こいくちしょうゆ,コンソメ,水,塩,こしょう	

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 557kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.7g
 (3歳未満児) エネルギー 466kcal たんぱく質 14.9g 脂質 13.6g

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。

2021年度 9月 離乳食献立表

		離乳食
1	水	〈なすと豚肉のみそ煮〉 なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉11g 砂糖 しょうゆ(こいくち) みそ だし汁 〈ほうれん草の煮びたし〉 ほうれんそう 18g にんじん 5.6g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
2	木	〈牛丼〉 米 39g 牛肉 25g たまねぎ 28g にんじん 11g しょうゆ(こいくち) 砂糖 だし汁 《粥の方はかゆ》 〈味噌汁〉 木綿豆腐 21g カットわかめ 0.14g みそ だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ
3	金	〈野菜とツナのピラフ〉 米35g ミックスベジタブル 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメしょうゆ(こいくち)《粥の方はかゆ》 〈豆腐と大根の煮物〉 木綿豆腐 21g 大根 2.1g にんじん 11g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ
6	月	〈厚揚げの煮物〉 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g コンソメしょうゆ(こいくち)だし汁 かたくり粉 0.7g 〈粉ふき芋〉 じゃがいも 30g 塩 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
7	火	〈煮魚〉 鮭 40g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 〈冬瓜そぼろ煮〉 とうがん 25g ブロッコリー 14g 鶏ひき肉 7g 砂糖 しょうゆ(うすくち) だし汁 かたくり粉 1.4g 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
8	水	〈タコライス風〉 米 35g 豚ひき肉 28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g にんじん 8.4g キャベツ 14g トマト缶 10g 砂糖 しょうゆ(こいくち) コンソメ 鶏卵 11g 〈ミニトマト〉 ミントマト 14g 〈わかめスープ〉 カットわかめ 0.07g 絹ごし豆腐 14g コンソメ 〈ヨーグルト〉 0.5こ
9	木	〈豆腐の煮物〉 木綿豆腐28g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g 〈さつま汁〉 豚肉13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g みそ だし汁 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
10	金	〈親子丼〉 鶏もも14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 鶏卵 18g 青のり 0.01g 米39g 〈味噌汁〉 おつゆふ 0.7g あおさ 0.18g みそ だし汁 〈なし〉 なし 28g
13	月	〈麻婆豆腐〉 木綿豆腐 60g 豚ひき肉 20g たまねぎ 20g しょうゆ(こいくち) みそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 1g 〈じゃが芋の煮物〉 じゃがいも 20g たまねぎ 20g にんじん 7g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
14	火	〈かぼちゃそぼろ煮〉 かぼちゃ 35g 鶏ひき肉 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 〈ミネストローネ〉 たまねぎ 30g キャベツ 20g にんじん 10g じゃがいも 25g カットトマト 18g コンソメ 砂糖 塩 〈食パン〉 食パン(8枚切) 0.8枚 〈パン粥〉 食パン(8枚切) 0.8枚 粉ミルク
15	水	〈やきそば〉 中華めん(蒸し) 75g 豚肉 15g にんじん 10g キャベツ 50g たまねぎ 20g もやし 10g しょうゆ(こいくち) 青のり 0.02g 〈大根の煮物〉 大根 50g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ
16	木	〈トマト煮〉 豚ひき肉 20g じゃがいも 30g たまねぎ 30g トマト 12g なす 10g にんじん 10g カットトマト 8.4g 砂糖 コンソメ しょうゆ(こいくち) 〈ブロッコリーミルク煮〉 ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 〈ミニゼリー〉 1こ
17	金	〈鶏肉の煮物〉 鶏もも28g たまねぎ 20g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 かたくり粉 2g 〈ミニトマト〉 ミントマト 14g 〈マカロニミルク煮〉 マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
21	火	〈豆腐野菜あんかけ〉 木綿豆腐 40g 砂糖 しょうゆ(こいくち) かたくり粉 1.1g えのきたけ 5g たまねぎ 10g にんじん 5g 〈かぼちゃの煮物〉 かぼちゃ 35g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
22	水	〈白身魚のみぞれ煮〉 かれい 40g 大根 40g 砂糖 しょうゆ(こいくち) だし汁 〈ブロッコリー〉 ブロッコリー 14g 塩 〈ひじきとじゃがいもの煮物〉 ツナ缶 20g にんじん 8g たまねぎ 15g じゃがいも 15g しょうゆ(こいくち) かたくり粉 2g 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
24	金	非常食〈キュービーレトルト離乳食〉 1箱 〈オレンジジュース〉 30ml 〈バナナ〉 1/3こ
27	月	〈松風焼〉 鶏ひき肉 25g たまねぎ 21g 青ねぎ 3.5g パン粉 2.1g みそ 青のり0.07g 〈ミニトマト〉 ミントマト 14g 〈粉ふき芋〉 じゃがいも 30g 塩 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g
28	火	〈スパゲッティポロネーゼ〉 スパゲティ 28g 合いびき肉 21g たまねぎ 21g にんじん 5.6g カットトマト 14g みそ 砂糖 塩 粉ミルク 〈ブロッコリーの煮びたし〉 ブロッコリー 19g 砂糖 しょうゆ(こいくち)だし汁 〈ミニゼリー〉 1こ
29	水	〈スペイン風オムレツ〉 鶏卵 21g ツナ缶 11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g 牛乳 5.6g コンソメ 〈なすのトマト煮〉 なす 14g たまねぎ 11g しめじ7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト13g 塩 砂糖 しょうゆ(こいくち) 〈ロールパン〉 ロールパン0.8切 〈パン粥〉 ロールパン0.8切 粉ミルク
30	木	〈洋風ツナじゃが〉 じゃがいも 60g にんじん 20g たまねぎ 45g ツナ缶 20g さやいんげん 5g 砂糖 しょうゆ(こいくち)コンソメ 〈ほうれん草とコーンのだし煮〉 ほうれんそう 21g コーン缶7g 油 1.4g しょうゆ(こいくち)砂糖 だし汁 〈ごはん〉75～90 g 〈粥〉75～90 g