



2023年 9月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価 エネルギー、たんぱく質、脂質 カルシウム、鉄
					体をつくる たんぱく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	
1金	ラムネ 牛乳	ハヤシライス パンキンサラダ オレンジ	ヨーグルト(フルーフラス添え) 牛乳	せんべい クッキー	サラダチーズ ロースハム 牛肉 ヨーグルト 牛乳	米 マヨドレ	きゅうり グリンピース トマトホール缶 オレンジ マッシュルーム 干しぶどう 玉ねぎ 人参 南瓜	607kcal,19.0g,28g 322mg,1.1mg
2土	クッキー	フライ麺あんかけ レタスとツナのサラダ みそ汁 ヤクルト	せんべい ドーナツ		うすあげ ツナフレーク ヤクルト 赤かまぼこ 豚肉 むき海老	皿うどん マヨドレ	カリフラワー きくらげ たけのこ チンゲン菜 なす レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ	505kcal,14.6g,23.5g 103mg,1.1mg
4月	ラムネ 牛乳	ごはん 白身魚のおろし焼き 牛肉と南瓜の炒め物 すまし汁	スティックパン お茶	ふかし芋	ホキ 牛肉	米 食パン	かいわれだいこん ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 南瓜 白菜	371kcal,16g,9.4g 133mg,0.8mg
5火	せんべい 牛乳	五目混ぜご飯 大豆サラダ みそ汁 りんご	トマトケーキ 牛乳	せんべい クッキー	鶏肉 大豆水煮 牛乳 卵	さつま芋 米 マヨドレ 小麦粉	えのきたけ きぬさや きゅうり ささがきごぼう りんご 干しいたけ 小松菜 人参 トマト	546kcal,17.2g,17.4g 253mg,2mg
6水	ラムネ 牛乳	ごはん こいものみそ煮 もずく酢 豆腐スープ	じゃこ 黒ごまクッキー 牛乳	ポップコーン(塩)	もずく 絹ごし豆腐 豚肉 ミニフィッシュ 牛乳 卵	米 飯こんにやく 里芋 バター 黒ごま 小麦粉	きぬさや きゅうり チンゲン菜 人参 大根 スイートコーン	502kcal,17.9g,18.2g 322mg,2.1mg
7木	ゼリー 牛乳	そうめん ちくわの磯辺揚げ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	オレンジ寒天	あおのり 錦糸卵 焼き竹輪 牛乳	そうめん 小麦粉 米	きゅうり トマト パナナ 干しいたけ 青ねぎ	424kcal,13.7g,9.6g 201mg,0.9mg
8金	ラムネ 牛乳	チキンライス 大根サラダ コンソメスープ バイン	かぼちゃマフィン 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク 鶏肉 牛乳 卵	マヨドレ 米 小麦粉	きゅうり チンゲン菜 バインアップル パセリ レタス 玉ねぎ 人参 大根 南瓜	498kcal,15.8g,16.2g 239mg,1.3mg
9土	せんべい	衣笠井 ほうれん草のベーコン炒め みそ汁 カップゼリー	せんべい パイ		うすあげ カットわかめ ベーコン 赤かまぼこ 卵	バター 米 さつま芋	ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	530kcal,14g,12.2g 72mg,1.9mg
11月	ラムネ 牛乳	ごはん 太刀魚の塩焼き ひじきのサラダ 沢煮椀	コーンフレーク 牛乳	ココアちんすこう	たちょう 鶏ささみ ひじき 大豆水煮 牛乳	米 マヨドレ コーンフレーク	えのきたけ きゅうり ごぼう チンゲン菜 みつば 人参 スイートコーン	524kcal,19.7g,20.6g 234mg,2.3mg
12火	せんべい 牛乳	ごはん 柳川風煮 キューボン みそ汁	カルビスゼリー 牛乳	せんべい クッキー	うすあげ 焼き豆腐 牛肉 卵 牛乳 粉寒天	米 ごま油	きぬさや きゅうり ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 みかん缶	462kcal,17.5g,18.3g 251mg,1.6mg
13水	ラムネ 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	揚げパン 牛乳	バナナ	ヨーグルト 牛肉 きな粉 牛乳	じゃが芋 米 コッペパン	きゅうり グリンピース バインアップル缶 ブロッコリー バナナ りんご レタス 黄桃缶 玉ねぎ 人参	613kcal,18.7g,21.2g 259mg,1.6mg
14木	ゼリー 牛乳	赤飯 チキン南蛮 炊き合わせ 赤だし	トライフル 牛乳	豆乳ドーナツ	あずき がんもどき 鶏肉 絹ごし豆腐 卵 牛乳	ごま油 マヨドレ もち米 ホイップ 小麦粉	なめこ ほうれん草 玉ねぎ 赤ピーマン 青ねぎ 南瓜 オレンジ 白桃缶	609kcal,25.4g,26.4g 263mg,2.4mg
15金	ラムネ 牛乳	卵とじうどん レバーの甘辛煮 梨	鮭おにぎり 牛乳	しおかりんどう	うすあげ 鰹レバー 赤かまぼこ 卵 カットわかめ 牛乳 鮭	米 うどん	きぬさや キャベツ 梨 玉ねぎ 人参 青ねぎ 土生姜	405kcal,20g,10.4g 228mg,3mg
16土	クッキー	豆腐のあんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 オレンジ	せんべい クッキー		うすあげ 絹ごし豆腐 豚肉	米 米	きぬさや チンゲン菜 干しいたけ キャベツ オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	393kcal,13g,4.3g 111mg,1.5mg
18月	敬老の日							
19火	せんべい 牛乳	チャーハン トマトサラダ 中華スープ	キャベツとコーンのおやき 牛乳	ふかし芋	カットわかめ 豚ミンチ 牛乳	ごま油 はるさめ 米 小麦粉	きゅうり しいたけ トマト なら レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン キャベツ	422kcal,15g,11.6g 205mg,1mg
20水	ラムネ 牛乳	ごはん タンドリーチキン しろ菜の煮浸し みそ汁	じゃこ おはぎ 牛乳	せんべい ミニゼリー	ヨーグルト 鶏肉 絹ごし豆腐 焼き竹輪 ミニフィッシュ 牛乳	米 おはぎ	えのきたけ おおさかしろ菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 南瓜	466kcal,24.8g,11g 331mg,2.6mg
21木	ゼリー 牛乳	豚肉丼 もやしナムル みそ汁 オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	バナナ	さつま揚げ 豚肉 牛乳	ごま油 米 黒砂糖 小麦粉	きゅうり なす オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	523kcal,18.7g,14.7g 245mg,1.7mg
22金	ラムネ 牛乳	ナポリタン チキンサラダ コーンスープ	おかかおにぎり 牛乳	ホットケーキ	ウイナーソーセージ 牛乳 鶏ささみ 花かつお	スパゲッティ 米	おろしにんにく きゅうり トマトダイス缶 パセリ ピーマン ほんしめじ レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン	524kcal,19.4g,16.9g 256mg,1mg
23土	秋分の日							
25月	ラムネ 牛乳	ごはん 牛肉の焼肉風 さつまいものレモン煮 かきたま汁	豆乳ケーキ 牛乳	せんべい ミニゼリー	牛肉 卵 豆乳 牛乳	米 さつま芋 小麦粉	しいたけ ピーマン ほうれん草 レモン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 太もやし	564kcal,18.5g,22.6g 242mg,2mg
26火	せんべい 牛乳	魚のピラフ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	プリン 牛乳	オレンジ	からすがいれ ツナフレーク 牛乳 卵	米 バター	キャベツ きゅうり パナナ ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 スイートコーン	496kcal,21.9g,15.8g 265mg,1mg
27水	ラムネ 牛乳	ごはん 豚じゃが じゃこびー みそ汁	バインケーキ 牛乳	りんごゼリー	うすあげ ちりめんじゃこ 豚肉 牛乳 卵	米 ごま油 じゃが芋 糸こんにやく 小麦粉	グリンピース ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 バインアップル缶	521kcal,18g,19.5g 267mg,1.2mg
28木	ゼリー 牛乳	焼きそば ししゃも 豆腐スープ	ツナサンド 牛乳	抹茶ちんすこう	あおのり ししゃも 花かつお 絹ごし豆腐 赤かまぼこ 豚肉 ツナフレーク 牛乳	中華めん マヨドレ 食パン	キャベツ なら 玉ねぎ 小松菜 人参 キャベツ	463kcal,20.4g,22.2g 314mg,1.8mg
29金	ラムネ 牛乳	ロールパン クリームシチュー トマトマリネ 梨	うさぎスイートポテト 牛乳	せんべい クッキー	牛乳 鶏肉 卵	じゃが芋 ロールパン さつま芋 黒ごま	きゅうり グリンピース トマト 梨 レタス 玉ねぎ 人参 スイートコーン	474kcal,16.3g,18.1g 278mg,0.7mg
30土	せんべい	他人丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 カップゼリー	せんべい パイ		ツナフレーク 牛肉 焼き竹輪 赤かまぼこ 卵	米 マヨドレ	カリフラワー ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	626kcal,16.5g,22.2g 47mg,3.5mg

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

☆※このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

