



# 2021年 9月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
水	1	1才児 2才児 クラス	胚芽米ごはん 中華風きゅうり 中華風ローストチキン 中華風コンスープ	スイートポテト	鶏もも切り身 鶏ひき肉 ぶたベーコン 豆腐 牛乳 調理用牛乳 クリーム	米 はいが精米 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 さつまいも(塊根、生) バター	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ ほうれんそう レーズン 梨
	15			果物	鶏もも切り身 鶏ひき肉 ぶたベーコン 豆腐 牛乳 調理用牛乳 チーズ	米 はいが精米 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ ほうれんそう レーズン 梨
水	29		胚芽米ごはん 中華風きゅうり 中華風ローストチキン 中華風コンスープ	チーズ蒸しパン	鶏もも切り身 鶏ひき肉 ぶたベーコン 豆腐 牛乳 調理用牛乳 チーズ	米 はいが精米 ごま油 はるさめ 砂糖 片栗粉 薄力粉 サラダ油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン 干しいたけ ほうれんそう レーズン 梨
木	2	牛	ポークストロガノフ ツナとコーンのサラダ 白菜スープ	じゃがバター	豚もも小間 まぐろ ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ じゃがいも(塊茎、生)	たまねぎ にんにく しめじ トマトビュレ コーン きゅうり キャベツ はくさい ほうれんそう りんご(生)
	30			果物	豚もも小間 まぐろ ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖	たまねぎ にんにく しめじ トマトビュレ コーン きゅうり キャベツ はくさい ほうれんそう りんご(生) 巨峰 みかん缶 もも缶
木	16 お誕生会		ポークストロガノフ ツナとコーンのサラダ 白菜スープ 果物	お誕生ケーキ	豚もも小間 まぐろ ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖	たまねぎ にんにく しめじ トマトビュレ コーン きゅうり キャベツ はくさい ほうれんそう りんご(生) 巨峰 みかん缶 もも缶
金	3	乳	胚芽米ごはん ごまあえ さばの塩焼き 豆腐となめこのみそ汁	ピラフおにぎり	さば 豆腐 みそ 牛乳 豚もも小間	米 はいが精米 すりごま 砂糖 バター サラダ油	ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ 根深ねぎ たまねぎ マッシュルーム ビーマン 梨
	17			果物	さば 豆腐 みそ 牛乳 豚もも小間	米 はいが精米 すりごま 砂糖 バター サラダ油	ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ 根深ねぎ たまねぎ マッシュルーム ビーマン 梨
土	4		鶏なんばんうどん 果物 白身魚のみそ照り焼き さつまいもの甘煮	いなり寿司風 おにぎり	鶏もも小間 油揚げ 白身魚 みそ 牛乳	うどん 砂糖 サラダ油 さつまいも(塊根、生) 米 はいが精米	にんじん 根深ねぎ 干しいたけ ほうれんそう りんご(生) 梨
月	6	火	キャロットライス ひじきハンバーグ 野菜サラダ えのきスープ	みそポテト	ぶたひき肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳 調理用牛乳 みそ	米 はいが精米 オリーブ油 米パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 はちみつ じゃがいも(塊茎、生) 薄力粉 ごま	にんじん コーン ひじき たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれんそう りんご(生)
	7			果物	ぶたひき肉 豆腐 鶏ひき肉 牛乳 調理用牛乳 みそ	米 はいが精米 オリーブ油 米パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 はちみつ じゃがいも(塊茎、生) 薄力粉 ごま	にんじん コーン ひじき たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ ほうれんそう りんご(生)
火	21		豚汁うどん さわらの生姜風味焼き 甘酢きゅうり	鶏ときのこの おにぎり	豚もも小間 油揚げ みそ さわら 牛乳 鶏むね小間	うどん じゃがいも(塊茎、生) しらたき サラダ油 砂糖 米 はいが精米	にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ こまつな しょうが きゅうり たけのこ(水煮) しめじ 焼きのり 梨
水	8	乳	8日:栗ごはん 22日:芋ごはん 鶏のはちみつみそ焼き 切り干し大根のみそ汁 えのきあえ	ほろほろクッキー	鶏もも切り身 みそ 油揚げ 牛乳	米 もち米 黒ごま はちみつ サラダ油 砂糖 米粉 薄力粉 強力粉 バター 黒砂糖 8日:くり 22日:さつまいも	ほうれんそう にんじん えのきたけ 切干大根 りんご(生)
水	22			果物	鶏もも切り身 みそ 油揚げ 牛乳	米 もち米 黒ごま はちみつ サラダ油 砂糖 米粉 薄力粉 強力粉 バター 黒砂糖 8日:くり 22日:さつまいも	ほうれんそう にんじん えのきたけ 切干大根 りんご(生)
木	9		胚芽米ごはん さばのみそ煮 磯あえ 小町麩と豆腐のすまし汁	お月見まんじゅう	さば みそ 豆腐 牛乳	米 はいが精米 砂糖 小町ふ 薄力粉 米粉 黒砂糖 さつまいも(塊根、生)	しょうが にんじん ほうれんそう キャベツ 焼きのり 根深ねぎ 梨
金	10	100cc	食パン ポテトミートグラタン フレンチサラダ 秋野菜のスープ	磯おにぎり	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいま(塊茎、生) さつまいも しらす 削り節	食パン サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) 米 はいが精米 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン トマトビュレ にんにく きゅうり キャベツ レーズン りんご 根深ねぎ ほうれんそう わかめ 青のり
	24			果物	牛ひき肉 ぶたひき肉 だいま(塊茎、生) さつまいも しらす 削り節	食パン サラダ油 じゃがいも(塊茎、生) さつまいも(塊根、生) 米 はいが精米 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん ビーマン トマトビュレ にんにく きゅうり キャベツ レーズン りんご 根深ねぎ ほうれんそう わかめ 青のり
土	11		胚芽米ごはん 肉じゃが 果物 キャベツと豆腐のみそ汁	セサミラスク	豚もも小間 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 じゃがいも(塊茎、生) しらたき サラダ油 砂糖 食パン8枚切り バター すりごま はちみつ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ほうれんそう 梨 りんご(生)
月	13	火	胚芽米ごはん あじフライ 菊の甘酢あえ かぼちゃと揚げのみそ汁	マーマレードとチーズ クリームのサンド	あじ しらす 油揚げ みそ 牛乳 クリーム クリーム チーズ	米 はいが精米 米粉 パン粉 サラダ油 砂糖 食パン グラニュー糖 マーマレード	キャベツ にんじん きく かぼちゃ たまねぎ こまつな 梨
	27			果物	あじ しらす 油揚げ みそ 牛乳 クリーム クリーム チーズ	米 はいが精米 米粉 パン粉 サラダ油 砂糖 食パン グラニュー糖 マーマレード	キャベツ にんじん きく かぼちゃ たまねぎ こまつな 梨
火	14		ミートソースパスタ りんごとキャベツのサラダ 豆腐とわかめのスープ	二色おはぎ ブルー	ぶたベーコン ぶたひき肉 粉チーズ 豆腐 牛乳 あずき きなこ	スパゲティ サラダ油 オリーブ油 米粉 もち米 米 砂糖	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ にんじん トマトビュレ りんご きゅうり キャベツ レーズン わかめ 根深ねぎ ほうれんそう ブルー



	(平均)				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.4.5才児	585	21.2	17.6	83.5	2.2



## 2021年 9月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご(加熱)です。

◎おかゆは10倍粥です。

		11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ	
		午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	
水	1	軟飯 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 チーズごはん 果物 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 すりりんご チーズ粥 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 すりりんご チーズ粥 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 人参と玉葱の裏ごし	
水	15 29	軟飯 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 トースト 果物 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 すりりんご おかゆ 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 肉団子の甘酢煮 二色野菜	みそ汁 すりりんご おかゆ 豆腐のミルクみそ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 人参と玉葱の裏ごし	
木	2 16 30	かぼちゃドリア しらす和え ポテトスープ	軟飯 果物 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	かぼちゃドリア しらす和え ポテトスープ	おかゆ すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	かぼちゃドリア しらす入りおろし煮 ポテトスープ	おかゆ すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 玉葱と青菜の裏ごし	
金	3 17	軟飯 白身魚煮 きな粉和え	みそ汁 わかめうどん ヨーグルトかけ じゃがいものバター煮 納豆和え	おかゆ 白身魚煮 きな粉和え	みそ汁 わかめうどん ヨーグルトかけ じゃがいものバター煮 きな粉和え	おかゆ 白身魚のほくし煮 納豆和え	みそ汁 スープおじや ヨーグルトかけ じゃがいものつぶし煮 納豆和え	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と人参の裏ごし	
土	4 18	和風うどん 白身魚のみそ煮 さつまいも煮	茶飯 果物 肉豆腐 みそ汁	和風うどん 白身魚のみそ煮 さつまいも煮	おかゆ すりりんご 肉豆腐 みそ汁	和風スープおじや 白身魚のほくしみそ煮 さつまいものつぶし煮	おかゆ すりりんご 肉豆腐 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト キャベツと人参の裏ごし	
月	6	あけぼのごはん ハンバーグ 豆腐スープ 野菜和え	軟飯 果物 じゃがいもの野菜あん みそ汁	あけぼの粥 ハンバーグ 豆腐スープ 野菜和え	おかゆ すりりんご じゃがいもの野菜あん みそ汁	あけぼの粥 豆腐スープ ささみ挽きのあんとし きゅうりのおろし煮	おかゆ すりりんご じゃがいもの野菜あん みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと玉葱の裏ごし	
火	7 21	みそうどん 白身魚の玉葱ソース 甘酢あえ	軟飯 ヨーグルトかけ じゃがいものケチャップ煮 くず汁	みそうどん 白身魚の玉葱ソース 甘酢あえ	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいものケチャップ煮 くず汁	みそスープおじや 白身魚の玉葱ソース おろし煮	おかゆ ヨーグルトかけ じゃがいものあんとし くず汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 大根と人参の裏ごし	
水	8 22	軟飯 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	みそ汁 チーズごはん 果物 さつまいもポトフ キャベツスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	みそ汁 すりりんご チーズ粥 さつまいもポトフ キャベツスープ	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	みそ汁 すりりんご チーズ粥 さつまいもポトフマッシュ キャベツスープ	おかゆ 野菜スープ さつまいものマッシュ 青菜とキャベツの裏ごし	
木	9	軟飯 白身魚の香味煮 しらす和え	みそ汁 けんちんうどん 豆腐のミルクみそ煮 スティック煮 果物	おかゆ 白身魚の香味煮 しらす和え	みそ汁 けんちんうどん 豆腐のミルクみそ煮 スライス煮 すりりんご	おかゆ 白身魚の香味煮 しらす和え	みそ汁 すりりんご スープおじや 豆腐のミルクみそ煮 おろし煮	おかゆ 野菜スープ 白身魚の野菜あん 野菜スープ	
金	10 2	トースト 豆腐のケチャップ煮 フレンチあえ	ポテトスープ しらすごはん 納豆ポテト 果物 みそ汁	おかゆ 豆腐のケチャップ煮 フレンチあえ	ポテトスープ すりりんご しらす粥 納豆ポテト みそ汁	おかゆ ポテトスープ おろし煮	みそ汁 すりりんご しらす粥 納豆入りマッシュ: すりりんご みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と玉葱の裏ごし	
土	11 25	軟飯 肉じゃが 煮びたし	みそ汁 トースト 果物 白身魚の野菜あん ジュリアンスープ	おかゆ 肉じゃが 煮びたし	みそ汁 すりりんご おかゆ 白身魚の野菜あん ジュリアンスープ	おかゆ 肉じゃが 煮びたし	みそ汁 すりりんご おかゆ 白身魚の野菜あん ジュリアンスープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 玉葱と青菜の裏ごし	
月	13 27	軟飯 白身魚のつや煮 甘酢あえ	みそ汁 トースト 果物 チーズ入り木の葉焼き 野菜スープ	おかゆ 白身魚のつや煮 甘酢あえ	みそ汁 すりりんご おかゆ チーズ入り木の葉焼き 野菜スープ	おかゆ 白身魚のあんとし煮 おろし煮	みそ汁 すりりんご おかゆ チーズ入りマッシュポテト 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参とキャベツの裏ごし	
火	14 28	ケチャップヌードル おろし和え 豆腐とわかめのスープ	みそ汁 きな粉ごはん 果物 肉団子のあけぼの煮 みそ汁	おかゆ おろし和え 豆腐とわかめのスープ	みそ汁 すりりんご きな粉粥 肉団子のあけぼの煮 みそ汁	おかゆ おろし煮 豆腐スープ	みそ汁 すりりんご きな粉粥 ささみ挽きのあけぼの煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 青菜と玉葱の裏ごし	

☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。

☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。

☆ ホワイトソース系は牛乳でなく、鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2021年 9月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食	牛	夕食	牛		
水	1 15 29	甘辛切りたんぼ	牛	ごはん 果物 さばのカレー風味煮 野菜サラダ さつまいものみそ汁	牛		
木	2 16 30	焼き芋		ごはん 果物 鮭と野菜の蒸し焼き 豆腐と玉葱のみそ汁			
金	3 17	みたらし団子風		ごはん 果物 青椒肉絲 粉ふき芋 中華風スープ			
土	4 18	みそ焼きおにぎり		ごはん 果物 肉団子の甘辛煮 煮浸し じゃがいもと玉葱のみそ汁			
月	6	マカロニきな粉		乳 100 c c		ごはん 果物 鮭のムニエル 野菜ソティ キャベツと揚げのみそ汁	乳 100 c c
火	7 21	ぼたぼた焼き風おにぎり		ピピンパ かぼちゃの甘煮 果物 鶏と野菜のスープ			
水	8 22	じゃがいももち (みたらし)		ごはん 果物 白身魚の煮つけ おひたし 豆腐とわかめのスープ			
木	9	甘みそ五平餅		ごはん 果物 焼き鳥風 コールスロー かぶのスープ			
金	10 24	ふかし芋		ごはん 果物 ぶりの照り焼き おかかサラダ みそけんちん汁			
土	11 25	ライスお焼き		ごはん 果物 高野豆腐のそぼろ煮 甘酢キャベツ わかめの清汁			
月	13 27	ライスお焼き		ごはん 果物 鶏の香味炒め えのき和え もやしスープ			
火	14 28	フライドポテト風		豚丼 納豆和え 果物 里芋のみそ汁			

