

# 献立予定表

日光市

2021年09月

日付	10時 おやつ (乳児)	献立 (主食は乳児のみ)	材料名 (○は午後おやつ)				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人未満児)	
			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 水	せんべい	ごはん、いり鶏風煮、 小松菜の納豆あえ、くだもの	じゃがいも、○(給)お米deパ ナナスティックケーキ、しら たき、三温糖、油、米、◎し ょうゆせんべい	○牛乳、生揚げ、鶏もも肉、納 豆、しらす干し	なし、こまつな、れんこん、に んじん	しょうゆ、みりん、和風だし の素、食塩	牛乳 (給)お米de パナナのス ティックケー ク	364.8(460.7) 19.6(18.6) 16.5(14.2) 1.2(1.0)	
2 木	ビスケット	ごはん、煮魚、ジャーマンポテト、 くだもの	じゃがいも、○片栗粉、砂糖、 バター、◎こま油、◎こま 米、◎ビスケット	○牛乳、かじき、ベーコン、○ ツナ水煮缶、ゆで大豆	バナナ、たまねぎ、ピーマン、 ○はくさい、にんじん、○ね ぎ、○にら、しいたけ、しょう が	しょうゆ、酒、○酢、みりん、 ○しょうゆ、和風だし、食 塩、こしょう	牛乳 にらチヂミ	370.7(450.2) 19.1(18.0) 13.7(11.7) 1.2(1.0)	
3 金	せんべい	ごはん、牛乳、酢鳥、 即席漬け(ごま風味)、くだもの	○ビスケット、油、片栗粉、砂 糖、こま、米、◎しょうゆせん べい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏も も肉	ずいか、キャベツ、たまねぎ、 ハインジ、にんじん、ピーマ ン、たけのこ(ゆで)、きゅう り、塩こんぶ	酢、しょうゆ、ケチャップ、食 塩、こしょう	ヨーグルト ビスケット	339.6(440.7) 16.7(16.9) 13.5(11.4) 1.5(1.3)	
4 土	せんべい	ごはん、牛乳、ひき肉カレー、 ブロッコリーサラダ、くだもの	じゃがいも、○しょうゆせんべ い、油、こま、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、鶏ひ き肉	ブロッコリー、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン(冷凍)	カレー粉、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	419.3(496.0) 18.9(18.4) 18.3(15.1) 2.2(1.8)	
6 月	ビスケット	ごはん、牛乳、炒り卵あなかけ、 さつま汁、くだもの	さつま芋、油、片栗粉、砂 糖、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、 豚肉(薄)、ハム、米みそ(赤色辛 みそ)、○(給)いもけんぴパ リッシュ	グレープフルーツ、にんじん、 だいこん、ピーマン、ねぎ、 たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こ ぼろ	しょうゆ、酒、和風だし、食 塩	ヨーグルト (給)いもけ んぴパリス シユ	350.1(446.9) 18.8(18.6) 15.2(13.0) 1.9(1.6)	
7 火	せんべい	ごはん、豆腐ハンバーグ、 トマトサラダ、くだもの	○米、片栗粉、油、◎こま 米、◎しょうゆせんべい	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 チーズ、○さけ	トマト、キウイフルーツ、レタ ス、たまねぎ、きゅうり、カッ トわかめ	みりん、中濃ソース、ケチャッ プ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おにぎり (鮭ゴマ)	412.7(481.7) 20.0(18.8) 17.8(14.7) 1.8(1.5)	
8 水	ビスケット	ごはん、カレー肉じゃが、 キャベツのおかかあえ、くだもの	じゃがいも、○コーンフレー ク、しらたき、砂糖、油、米、 ◎ビスケット	○牛乳、豚肉(厚)ロース、かつお 節	キャベツ、にんじん、トマト、 たまねぎ、オレンジ、いんげん	しょうゆ、酢、みりん、和風だ しの素、カレー粉、食塩	牛乳 コーンフレ ーク	346.5(430.9) 14.4(14.2) 13.2(11.3) 1.8(1.5)	
9 木	せんべい	ごはん、魚のきのごあんかけ、 中華あえ、くだもの	○お好み焼き粉、片栗粉、油、 はるさめ、◎こま油、◎油、こ ま、砂糖、米、◎しょうゆせん べい	○牛乳、たら、○豚ひき肉、ハ ム、○チーズ、○かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそ う、○キャベツ、たまねぎ、し めじ、コーン(冷凍)、きゅう り、えのきだけ、にんじん、 ピーマン、○あおのり	○中濃ソース、しょうゆ、中華 だしの素	牛乳 お好み焼き	418.4(486.3) 23.6(21.6) 19.7(16.1) 2.2(1.8)	
10 金	ビスケット	ごはん、牛乳、キーマカレー、 ツナあえ、くだもの	○(給)プリン(卵乳不使 用)、油、米、◎ビスケット	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、ツ ナ水煮缶、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ、ホールマ ト缶詰、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、ピーマン、カッ トわかめ、しょうが、にんにく	カレー粉、中濃ソース、しょ うゆ、酢、こしょう	(給)プリン (卵乳不使 用)	346.2(441.7) 17.9(17.1) 18.2(15.5) 1.5(1.2)	
11 土	せんべい	ごはん、牛乳、煮込みハンバーグ、 ツナあえ、くだもの	○しょうゆせんべい、砂糖、 米、◎しょうゆせんべい	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、 (給)FMハンバーグ、ツナ水煮 缶	バナナ、チンゲンサイ、にんじ ん、カットわかめ	ケチャップ、中濃ソース、し ょうゆ、酢	ヨーグルト せんべい	369.1(446.6) 20.2(18.5) 13.4(10.2) 2.1(1.7)	
13 月	せんべい	ごはん、牛乳、柳川風煮、 さつまいもの甘煮、くだもの	さつま芋、砂糖、油、米、○ ビスケット、◎しょうゆせんべ い	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、卵、 豚肉(薄)、凍り豆腐	バナナ、たまねぎ、ほうれんそ う、にんじん、こぼろ	酒、しょうゆ、和風だし、食 塩	ヨーグルト ビスケット	337.9(447.9) 16.5(16.9) 11.2(9.8) 1.2(1.1)	
14 火	せんべい	ごはん、松風焼き、 ほうれんそうのおかかあえ、 くだもの	○ホットケーキ粉、片栗粉、砂 糖、油、こま、◎油、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、鶏ひき肉、○つぶしあ ん(砂糖添加)、米みそ(赤色辛 みそ)、かつお節	オレンジ、もやし、ほうれんそ う、たまねぎ、にんじん	しょうゆ	牛乳 どらやき	399.5(471.1) 19.6(18.4) 16.6(13.7) 1.1(1.0)	
15 水	ビスケット	ごはん、ハヤシライス、 コーンサラダ、くだもの	油、砂糖、米、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(薄)	たまねぎ、バナナ、キャベツ、 にんじん、○フルーン(乾)、 コーン(冷凍)、ホールトマト 缶詰、しめじ、きゅうり、グ リンピース(冷凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	牛乳 フルーン	386.4(471.3) 14.7(14.6) 17.7(14.9) 2.1(1.7)	
16 木	ビスケット	ごはん、ナポリタン、 ゆでブロッコリー、くだもの	スパゲティ、○じゃがいも、マ ヨドシ、油、こま、◎油、米、 ◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、ウィンナー ソーセージ、粉チーズ	ブロッコリー、グレープフル ー、ホールトマト缶詰、たま ねぎ、ピーマン、にんじん、エ リンギ	ケチャップ、めんつゆ・3倍濃 縮、○食塩	牛乳 フライドポ テト	389.8(346.1) 17.9(15.2) 18.6(15.4) 1.4(1.1)	
17 金	せんべい	ごはん、牛乳、魚のごまフライ、 切り干し大根、くだもの	しらたき、○しょうゆせんべ い、油、小麦粉、パン粉、砂 糖、こま、米、◎しょうゆせん べい	○ジョア(マスカット)、牛 乳、かじき、凍り豆腐	キウイフルーツ、にんじん、切 り干しだいこん、しいたけ、い んげん	しょうゆ、みりん、和風だし の素	飲むヨーグル ト せんべい	383.0(477.8) 21.9(21.4) 15.5(12.8) 1.2(1.1)	
18 土	せんべい	ごはん、牛乳、マーボー豆腐、 さつまいもの甘煮、くだもの	さつま芋、○しょうゆせんべ い、砂糖、油、米、◎しょうゆ せんべい	牛乳、絹ごし豆腐、○ヨーグル ト(加糖)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、 えのきだけ	マーボー豆腐の素(シトルトハ ウチ)、食塩	ヨーグルト せんべい	414.2(499.3) 18.1(18.0) 15.3(12.7) 1.3(1.1)	
20(月)			敬老の日						
21 火 行事食	せんべい	シーチキンごはん、鶏肉のマーマ レード焼き、はるさめスープ、ゆで ブロッコリー、くだもの	米、○(給)月見デザート、は るさめ、マヨドシ、油、片栗 粉、こま、◎しょうゆせんべい	○牛乳、鶏もも肉、豚肉(薄)、ツ ナ水煮缶	なし、はくさい、ブロッ コリー、にんじん、マーマレ ード、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍 濃縮、食塩、中華だしの素	牛乳 (給)月見デ ザート	486.5(429.4) 23.6(19.5) 13.9(11.3) 1.9(2.3)	
22 水	ビスケット	ごはん、マーボー豆腐、 青菜のえのきあえ、くだもの	油、こま油、米、◎ビスケット	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ゆで大豆、しらす干し	バナナ、もやし、こまつな、ね ぎ、たけのこ(ゆで)、えのき だけ、にんじん、にら、しいた け	マーボー豆腐の素(シトルトハ ウチ)、しょうゆ、和風だし の素	牛乳 (給)フル ー バリーゼリ	329.6(424.4) 17.7(16.9) 16.6(14.0) 1.4(1.2)	
23(木)			秋分の日						
24 金	ビスケット	ごはん、牛乳、 レバーのケチャップあえ、 もやしサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、片栗 粉、砂糖、こま、米、◎ビス ケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚 ハチ、ハム	もやし、グレープフルーツ、 きゅうり、にんじん、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中濃 ソース、酢、酒	ヨーグルト せんべい	335.9(438.9) 20.2(19.7) 13.8(11.9) 1.7(1.4)	
25 土	ビスケット	ごはん、牛乳、ハヤシライス、 ブロッコリーサラダ、くだもの	○しょうゆせんべい、油、こ ま、米、◎ビスケット	牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉 (薄)	ブロッコリー、たまねぎ、バ ナナ、ホールトマト缶詰、にん じん、しめじ、グリーンピース (冷凍)	ハヤシライス、酢、しょうゆ	ヨーグルト せんべい	437.4(536.9) 19.8(19.6) 19.7(16.9) 2.7(2.3)	
27 月	せんべい	ごはん、焼肉、春雨サラダ、 くだもの	はるさめ、油、◎こま油、米、◎ しょうゆせんべい	○牛乳、豚肉(ロース)、ハム	バナナ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、しめじ、 ピーマン	焼肉のたれ、酢、しょうゆ	牛乳 (給)お米de スイートポ テト	403.6(489.6) 18.5(17.9) 20.0(16.8) 1.4(1.2)	
28 火	ビスケット	ごはん、シャージャー麺、 切り昆布の煮物、くだもの	ゆで中華めん、○米、板こん にやく、◎こま油、油、砂糖、 米、◎ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、(給)すこ やかプレーンさつま揚げ、米み そ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、きゅうり、えのき だけ、○にら、鶏みこんぶ、干 しいたけ、しょうが	しょうゆ、酒、みりん、和風だ しの素	牛乳 おにぎり(に ら)	420.1(505.8) 17.2(17.1) 13.5(11.7) 2.0(1.6)	
29 水	せんべい	ごはん、魚の香味揚げ、 豚汁、くだもの	じゃがいも、片栗粉、油、米、 ◎しょうゆせんべい、◎しょう ゆせんべい	○牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉 (厚)ロース、○するめ、米みそ (赤色辛みそ)	グレープフルーツ、だいこん、 ねぎ、にんじん、たまねぎ、こ ぼろ	酒、しょうゆ、おろしにんに く、和風だし、食塩	牛乳 するめ (未滅菌せんべ い)	378.4(464.2) 26.8(20.3) 19.4(15.7) 1.4(1.1)	
30 木	ビスケット	ごはん、フランクソテー、 じゃがいもの煮物、くだもの	じゃがいも、○片栗粉、○砂 糖、油、砂糖、片栗粉、米、◎ ビスケット	○牛乳、○豆腐、魚肉ソーセ ージ、ウィンナーソーセージ、ツ ナ水煮缶、○きな粉	りんご、キャベツ、もやし、た まねぎ、にんじん、コーン(冷 凍)、ピーマン	しょうゆ、酒、○食塩、食塩、 こしょう	牛乳 豆腐もち	408.5(480.5) 17.8(17.0) 16.9(14.3) 1.5(1.2)	

※麺の日は、持参するごはんの量を加減してください。

～～食材の調達や保育園の行事等の事情により、献立が変更になる場合があります。～～

\* 今月より「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」による栄養価計算を行っています。エネルギー量が約20kcal少なくなります。使用する食材の量・内容に今までと変更はありません。