

令和4年度中期予定献立一覧表(9月分) A(若松区・小倉北区・小倉南区)

日	未満児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	主食	食 食	午前 おやつ	午 後 お や つ (※は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
1 木	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 醤油・みりん・おかき	サラダ油 ごま
2 金	ごはん	ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉	牛乳 干ひじき	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 胡瓜	米・小麦粉・ｽｰﾌﾞの素 ｸﾞｯﾊﾟｰ・砂糖・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｶｽﾀｰｽﾞ・醤油・酢・せんべい	バター ごま油
3 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	ﾄﾏﾄ	胡瓜・もやし・生姜 バナナ		サラダ油
5 月	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	玉葱・たけのこ ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾞの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油
6 火	パン	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｽｲﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｸﾞｯﾊﾟｰ・砂糖・ｶｽﾀｰｽﾞ ｽｰﾌﾞの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
7 水	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化ｶﾙｼｳﾑ・ｸｯｷｰ	すりごま
8 木	パン	レバーボール 胡瓜もみ コーンとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー 味噌 卵	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ おやついりこ	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ	玉葱・胡瓜・ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｽｲﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・小麦粉・ｽｰﾌﾞの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
9 金		月見うどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット *豆腐入り白玉団子	鶏肉・かまぼこ 卵・豆腐・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉	
10 土	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ｸｯｷｰ	ごま油
12 月	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ﾈｯﾄｹｷｯｸｽ	サラダ油
13 火	ごはん	白身魚のいそべ揚げ 和風サラダ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳	牛乳 おかき チーズ	白身魚 竹輪 かまぼこ	牛乳・青のり 干若布・煮干し 出し昆布・ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参 ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 醤油・みりん・おかき	サラダ油 ごま
14 水	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌 油揚	牛乳・ｽｷﾞﾐﾙｸ 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	サラダ油
15 木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ ﾋﾞｻﾞｰｽﾞ	人参 小松菜	玉葱・ｽｲﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・梨	米・じゃがいも・ｶｰﾎﾞ ｽｰﾌﾞの素	サラダ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
16 金	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 ｽｰﾌﾞの素・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油
17 土		肉みそうどん バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤味噌 卵	牛乳	ﾄﾏﾄ	胡瓜・もやし・生姜 バナナ	乾めん・砂糖・ｽｰﾌﾞの素 サブレ	サラダ油
20 火	パン	ポークビーンズ コーンスープ	牛乳	牛乳 *黒糖もち	豚肉 ゆで大豆 黄粉	牛乳	人参 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ ｽｲﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・じゃがいも ｸﾞｯﾊﾟｰ・砂糖・ｶｽﾀｰｽﾞ ｽｰﾌﾞの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
誕生 21 水		カレー風味のたきこみごはん・鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	牛乳	ゼリー	まぐろ油漬 鮭	牛乳・干若布 煮干し・出し昆布	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤)・ﾊﾞﾍﾞ ﾄﾏﾄ・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	米・ｽｰﾌﾞの素・ｶｰﾎﾞ粉 ｸﾞｯﾊﾟｰ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油
22 木	ごはん	厚揚げの中華風煮 青梗菜の春雨スープ	牛乳	牛乳 かりんとう	厚揚げ 豚肉	牛乳 干若布	人参 さやいんげん ﾌﾞﾝﾀﾞｲ	玉葱・たけのこ ｷﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 葱	米・砂糖・醤油・ｽｰﾌﾞの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油
24 土	ごはん	豚肉となすの炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	豚肉 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参・ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ｸｯｷｰ	ごま油
26 月	ごはん	凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 *バナナケーキ	凍豆腐 鶏ひき肉・卵 味噌	牛乳 煮干し	人参 ﾋﾞｰﾏﾝ	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ﾈｯﾄｹｷｯｸｽ	サラダ油
27 火	ごはん	魚のみそ煮 きゅうりとにんじんのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 味噌 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	人参	生姜・胡瓜 えのき茸・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 強化ｶﾙｼｳﾑ・ｸｯｷｰ	すりごま
28 水	ごはん	パプリカと鶏肉の南蛮漬 えのきだけのスープ	牛乳	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉	牛乳 鉄強化ﾕｰｸﾞﾙﾄ	ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(赤) ﾊﾞﾌﾞﾘｶ(黄) ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 ｽｰﾌﾞの素・ｸﾗｯｶｰ	サラダ油
29 木	ごはん	ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	牛乳	牛乳 梨	合挽肉 か風味かまぼこ	牛乳 ｽｷﾞﾐﾙｸ ﾋﾞｻﾞｰｽﾞ	人参 小松菜	玉葱・ｽｲﾄｺｰﾝ ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・梨	米・じゃがいも・ｶｰﾎﾞ ｽｰﾌﾞの素	サラダ油 ｺﾞﾏﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
30 金	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 ビスケット	鶏肉 味噌 油揚	牛乳・ｽｷﾞﾐﾙｸ 煮干し・出し昆布 干ひじき	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ビスケット	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	397	18.5	16.9	309	2.6	1.8	421	0.27	0.45	27
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	498	19.8	17.4	342	2.3	1.6	370	0.28	0.48	23

※平均栄養価は行事食を除く。  
※3歳以上児は主食を持参しますので、  
副食のみの栄養価です。