

令和4年度中期予定献立一覧表（9月分）B(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	未満児 主食	全 児		材 料 (分類 : 六つの基礎食品)						
		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		
		昼	食	1	2	3	4	5	6	
1木	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 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキミックス	サラダ油
2金	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 クラッカー	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 強化ウエハース・クラッカー	すりごま
3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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄)・南瓜	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	ごま油
5月	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 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
6火	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 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
7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 油揚げ	牛乳・スキムミルク 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
8木	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・グリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 キャベツ・砂糖・トマトジュレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油
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	米・小麦粉・砂糖・醤油・酒 ビスケット・白玉粉	
10土	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 チゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油
12月		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	米・小麦粉・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
13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 パセリ	玉葱 グリンピース スイートコーン	ローパン・じゃがいも キャベツ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	サラダ油
14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 クラッカー	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 強化ウエハース・クラッカー	すりごま
15木	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 ピーマン	干椎茸・茄子・玉葱 葱・バナナ	米・じゃがいも・砂糖 醤油・酒・ホットケーキミックス	サラダ油
16金	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 スキムミルク おやついりこ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・胡瓜・キャベツ スイートコーン	ローパン・小麦粉・スープの素 あられ	ピーナッツ サラダ油
17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 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参・ピーマン パプリカ(赤) ピーマン	茄子 玉葱 葱	米・砂糖・醤油・クッキー	ごま油
誕生 20火		カレー風味のたきごみごはん・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	パプリカ(赤)・パプリカ(黄) トマト・人参	エリンギ・玉葱 胡瓜・葱・オリーブ	米・スープの素・カレー粉 キャベツ・片栗粉・上新粉 酢・醤油・ゼリー	バター サラダ油
21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 油揚げ	牛乳・スキムミルク 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
22木	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・グリンピース キャベツ・胡瓜	米・小麦粉・スープの素 キャベツ・砂糖・トマトジュレ ウスターソース・醤油・酢・せんべい	バター ごま油
24土	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 チゲンサイ	玉葱・たけのこ キャベツ・葱	米・砂糖・醤油・スープの素 酢・片栗粉・春雨 かりんとう	サラダ油 ごま油
26月	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 スキムミルク ピザチーズ	人参 小松菜	玉葱・スイートコーン グリンピース・梨	米・じゃがいも・カレー スープの素	サラダ油 ゴマドレッシング
27火	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 鉄強化ヨーグルト	パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン	玉葱 えのき茸 葱	米・上新粉・片栗粉・砂糖 醤油・みりん・酒・酢 スープの素・クラッカー	サラダ油
28水		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	米・小麦粉・砂糖・スープの素 サブレ	サラダ油
29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 おかし 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・ピザチーズ	人参 チゲンサイ	キャベツ 胡瓜	米・片栗粉・上新粉・酢 醤油・みりん・おかし	サラダ油 ごま
30金	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 パセリ	玉葱 グリンピース スイートコーン	ローパン・じゃがいも キャベツ・砂糖・ウスターソース スープの素・片栗粉・黒砂糖	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	398	18.1	16.9	305	2.6	1.8	420	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	19.5	17.4	338	2.3	1.6	369	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。