

9月 離乳食5~6か月頃献立表 (初期)

令和5年
若葉保育園

日付		献立名
1	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、さつまいもの煮つぶし
2	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、人参の煮つぶし
4	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
5	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、ほうれん草の煮つぶし
6	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、ブロッコリーの煮つぶし
7	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、キャベツの煮つぶし
8	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とほうれん草の煮つぶし、人参の煮つぶし
9	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、大根の煮つぶし
11	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と大根の煮つぶし、人参の煮つぶし
12	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
13	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とチンゲン菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
14	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、玉ねぎの煮つぶし
15	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とじゃが芋の煮つぶし、キャベツの煮つぶし
16	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐とチンゲン菜の煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
19	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
20	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、じゃが芋の煮つぶし
21	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、白菜の煮つぶし
22	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、さつまいもの煮つぶし
25	月	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、人参の煮つぶし
26	火	おかゆ、野菜スープ、豆腐と人参の煮つぶし、チンゲン菜の煮つぶし
27	水	おかゆ、野菜スープ、豆腐と小松菜の煮つぶし、大根の煮つぶし
28	木	おかゆ、野菜スープ、豆腐と白菜の煮つぶし、南瓜の煮つぶし
29	金	おかゆ、野菜スープ、豆腐とキャベツの煮つぶし、人参の煮つぶし
30	土	おかゆ、野菜スープ、豆腐と玉ねぎの煮つぶし、人参の煮つぶし

9月 離乳食7~8か月頃献立表 (中期)

令和5年
若葉保育園

日付		献立名	主な材料
1	金	おかゆ、野菜スープ 鶏肉と玉ねぎの煮物、さつまいの煮物、オレンジ	米、鶏肉、玉ねぎ、さつまい、オレンジ
2	土	おかゆ、野菜スープ しらすとほうれん草の煮物、人参の煮物、バナナ	米、しらす、ほうれん草、人参、バナナ
4	月	おかゆ、野菜スープ 豆腐と玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、豆腐、玉ねぎ、じゃが芋、オレンジ
5	火	おかゆ、野菜スープ かれいと人参の煮物、ほうれん草の煮物、煮りんご	米、かれい、人参、ほうれん草、りんご、砂糖
6	水	おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、ブロッコリーの煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、ブロッコリー、オレンジ
7	木	おかゆ、野菜スープ 豆腐とじゃが芋の煮物、キャベツの煮物、バナナ	米、豆腐、じゃが芋、キャベツ、バナナ
8	金	おかゆ、野菜スープ かれいとほうれん草の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、ほうれん草、人参、オレンジ
9	土	おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、大根の煮物、バナナ	米、ささみ、玉ねぎ、大根、バナナ
11	月	おかゆ、野菜スープ かれいと大根の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、かれい、大根、人参、オレンジ
12	火	おかゆ、野菜スープ しらすと玉ねぎの煮物、じゃが芋の煮物、煮りんご	米、しらす、玉ねぎ、じゃが芋、りんご、砂糖
13	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐とチンゲン菜の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、豆腐、チンゲン菜、人参、オレンジ
14	木	おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、玉ねぎの煮物、バナナ	米、ささみ、人参、玉ねぎ、バナナ
15	金	おかゆ、野菜スープ 豆腐とじゃが芋の煮物、キャベツの煮物、オレンジ	米、豆腐、じゃが芋、キャベツ、オレンジ
16	土	おかゆ、野菜スープ しらすとチンゲン菜の煮物、じゃが芋の煮物、バナナ	米、しらす、チンゲン菜、じゃが芋、バナナ
19	火	おかゆ、野菜スープ かれいと小松菜の煮物、人参の煮物、煮りんご	米、かれい、小松菜、人参、りんご、砂糖
20	水	おかゆ、野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物、じゃが芋の煮物、オレンジ	米、豆腐、キャベツ、じゃが芋、オレンジ
21	木	おかゆ、野菜スープ ささみと人参の煮物、白菜の煮物、バナナ	米、ささみ、人参、白菜、バナナ
22	金	おかゆ、野菜スープ かれいと玉ねぎの煮物、さつまいの煮物、煮りんご	米、かれい、玉ねぎ、さつまい、りんご、砂糖
25	月	おかゆ、野菜スープ しらすと小松菜の煮物、人参の煮物、オレンジ	米、しらす、小松菜、人参、オレンジ
26	火	おかゆ、野菜スープ 豆腐と人参の煮物、チンゲン菜の煮物、煮りんご	米、豆腐、人参、チンゲン菜、りんご、砂糖
27	水	おかゆ、野菜スープ かれいと小松菜の煮物、大根の煮物、オレンジ	米、かれい、小松菜、大根、オレンジ
28	木	おかゆ、野菜スープ ささみと白菜の煮物、かぼちゃの煮物、バナナ	米、ささみ、白菜、南瓜、バナナ
29	金	おかゆ、野菜スープ 豆腐とキャベツの煮物、人参の煮物、煮りんご	米、豆腐、キャベツ、人参、りんご、砂糖
30	土	おかゆ、野菜スープ ささみと玉ねぎの煮物、人参の煮物、オレンジ	米、ささみ、玉ねぎ、人参、オレンジ

9月 離乳食9~11か月頃献立表 (後期)

令和5年
若葉保育園

日付	昼食	主な材料	午後のおやつ
1 金	軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、サラダ油、小麦粉、きな粉	きな粉クッキー 麦茶
2 土	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉とほうれん草の煮物、人参スティック バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、じゃが芋	いももち 麦茶
4 月	軟飯、麩のすまし汁 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ	米、麩、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉、じゃが芋 オレンジ、うどん、豚ひき肉、キャベツ、人参	煮込みうどん 麦茶
5 火	軟飯、豆腐の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、人参スティック 煮りんご	米、豆腐、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、りんご、食パン、バター	シュガートースト 麦茶
6 水	食パン、豆乳スープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮、ゆでブロッコリー オレンジ	食パン、小松菜、豆乳、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、ブロッコリー、オレンジ、米、さつま芋	さつま芋軟飯 麦茶
7 木	軟飯、大根の味噌汁 豚肉とじゃが芋の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、大根、味噌、豚肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、ホットケーキMIX、豆乳、いちごジャム	ジャム蒸しパン 麦茶
8 金	軟飯、なすの味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、なす、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト、南瓜、さつま芋、バター	かぼちゃボール 麦茶
9 土	煮込みうどん、大根スティック、バナナ	うどん、豚ひき肉、ほうれん草、人参、砂糖 大根、バナナ、米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶
11 月	軟飯、玉ねぎのすまし汁 かれいと大根の味噌煮、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、かれい、大根、砂糖、味噌、片栗粉 人参、オレンジ、ホットケーキMIX、豆乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
12 火	軟飯、じゃが芋のスープ ツナと玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、じゃが芋、ツナ、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、りんご、ヨーグルト、きな粉、バナナ	きな粉ヨーグルト 麦茶
13 水	軟飯、大根の味噌汁 鶏肉とチンゲン菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、大根、味噌、鶏肉、チンゲン菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、しらす	しらすおにぎり 麦茶
14 木	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、きゅうりスティック バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、砂糖、味噌、片栗粉 きゅうり、バナナ、さつま芋、豆乳、バター	スイートポテト 麦茶
15 金	軟飯、キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック オレンジ	米、キャベツ、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、サラダ油、小麦粉	クッキー 麦茶
16 土	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚肉とチンゲン菜の煮物、ふかし芋 バナナ	米、玉ねぎ、味噌、豚肉、チンゲン菜、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、マカロニ、きな粉	きな粉マカロニ 麦茶
19 火	軟飯、大根のすまし汁 かれいと小松菜の味噌煮、人参スティック 煮りんご	米、大根、かれい、小松菜、砂糖、味噌、片栗粉、人参 りんご、南瓜、ホットケーキMIX、豆乳	かぼちゃ蒸しパン 麦茶
20 水	煮込みうどん、チーズ入り粉ふき芋、オレンジ	うどん、豚肉、キャベツ、人参、じゃが芋、チーズ オレンジ、米、味噌、砂糖	味噌おにぎり 麦茶
21 木	軟飯、白菜のすまし汁 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、味噌、片栗粉 きゅうり、バナナ、ホットケーキMIX、豆乳、いちごジャム	ホットケーキ 麦茶
22 金	軟飯、人参の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、さつま芋スティック 煮りんご	米、人参、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 さつま芋、りんご、食パン、いちごジャム	ジャムサンド 麦茶
25 月	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、きな粉	きな粉おにぎり 麦茶
26 火	軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と人参のケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、チンゲン菜、豚肉、人参、砂糖、ケチャップ、片栗粉 きゅうり、りんご、バナナ、ヨーグルト	バナナヨーグルト 麦茶
27 水	軟飯、麩の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、人参のスティック オレンジ	米、麩、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ホットケーキMIX、豆乳	蒸しパン 麦茶
28 木	軟飯、豆腐のスープ 豚肉と白菜の煮物、かぼちゃの煮物 バナナ	米、豆腐、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉、南瓜 バナナ、豆乳、粉塩、いちごジャム	豆乳プリン 麦茶
29 金	軟飯、人参のスープ 鶏肉とキャベツの煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、人参、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉、きゅうり りんご、ホットケーキMIX、ほうれん草、豆乳、いちごジャム	若葉ホットケーキ 麦茶
30 土	スパゲティーミートソース、オニオンスープ 人参スティック、オレンジ	スパゲティー、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ 砂糖、オレンジ、米、かつお節	おかかおにぎり 麦茶

9月 離乳食12~18ヶ月頃献立表 (完了期)

令和5年
若葉保育園

日付	午前おやつ	昼食	主な材料	午後のおやつ	1日の栄養価 (乳児)					
					E	kcal	F	NaCl	g	
1 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、小松菜の味噌汁 鶏肉と玉ねぎの煮物、さつま芋スティック オレンジ	米、小松菜、味噌、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、片栗粉 さつま芋、オレンジ、サラダ油、小麦粉、きな粉、牛乳	きな粉クッキー 牛乳	E	514	kcal	F	20.1	g
					P	16.4	g	NaCl	0.8	g
2 土	ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉とほうれん草の煮物、人参スティック バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、バナナ、じゃが芋、牛乳	いもち 牛乳	E	396	kcal	F	11.1	g
					P	14.9	g	NaCl	0.6	g
4 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、麩のすまし汁 鶏肉と玉ねぎのケチャップ煮、ふかし芋 オレンジ	米、麩、鶏肉、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ、片栗粉 じゃが芋、オレンジ、うどん、豚ひき肉 キャベツ、人参、牛乳	煮込みうどん 牛乳	E	428	kcal	F	11.6	g
					P	17.7	g	NaCl	0.7	g
5 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、豆腐の味噌汁 かれいとじゃが芋の煮物、人参スティック 煮りんご	米、豆腐、味噌、かれい、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、りんご、食パン、バター、牛乳	シュガートースト 牛乳	E	433	kcal	F	10.8	g
					P	17.1	g	NaCl	0.8	g
6 水	ハイハイ 牛乳	食パン、豆乳スープ 豚ひき肉と玉ねぎのケチャップ煮、茹でブロッコリー オレンジ	食パン、小松菜、豆乳、豚ひき肉、玉ねぎ、砂糖 ケチャップ、片栗粉、ブロッコリー オレンジ、米、さつま芋、牛乳	さつま芋軟飯 麦茶	E	286	kcal	F	9.9	g
					P	12.6	g	NaCl	0.4	g
7 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、大根の味噌汁 豚肉とじゃが芋の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、大根、味噌、豚肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 きゅうり、バナナ、ホットケーキMIX 豆乳、いちごジャム、牛乳	ジャム蒸しパン 麦茶	E	386	kcal	F	7.1	g
					P	14.7	g	NaCl	0.9	g
8 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、なすの味噌汁 かれいとほうれん草の煮物、人参スティック オレンジヨーグルト	米、なす、味噌、かれい、ほうれん草、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ヨーグルト 南瓜、さつま芋、バター、牛乳	かぼちゃボール 牛乳	E	413	kcal	F	9.7	g
					P	16.7	g	NaCl	0.6	g
9 土	ハイハイ 牛乳	煮込みうどん、大根スティック、バナナ	うどん、鶏ひき肉、ほうれん草、人参、砂糖 大根、バナナ、米、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	374	kcal	F	6.5	g
					P	16.7	g	NaCl	0.6	g
11 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎのすまし汁 かれいと大根の味噌煮、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、かれい、大根、砂糖、味噌、片栗粉 人参、オレンジ、ホットケーキMIX 豆乳、いちごジャム、牛乳	ホットケーキ 牛乳	E	370	kcal	F	7.2	g
					P	16.1	g	NaCl	0.8	g
12 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、じゃが芋のスープ ツナと玉ねぎのケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、じゃが芋、ツナ、玉ねぎ、砂糖、ケチャップ 片栗粉、きゅうり、りんご、ヨーグルト きな粉、バナナ、牛乳	きな粉ヨーグルト 麦茶	E	331	kcal	F	5.2	g
					P	13.5	g	NaCl	0.5	g
13 水	ハイハイ 牛乳	軟飯、大根の味噌汁 鶏肉とチンゲン菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、大根、味噌、鶏肉、チンゲン菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、しらす、牛乳	しらすおにぎり 牛乳	E	431	kcal	F	10.5	g
					P	16.3	g	NaCl	0.7	g
14 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎのスープ 豚ひき肉と豆腐の味噌煮、きゅうりスティック バナナ	米、玉ねぎ、豚ひき肉、豆腐、砂糖、味噌 片栗粉、きゅうり、バナナ、さつま芋 豆乳、バター、牛乳	スイートポテト 牛乳	E	443	kcal	F	13.8	g
					P	16	g	NaCl	0.5	g
15 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物、人参スティック オレンジ	米、キャベツ、味噌、鶏肉、じゃが芋、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、サラダ油、小麦粉、牛乳	クッキー 牛乳	E	466	kcal	F	16.1	g
					P	15.1	g	NaCl	0.5	g
16 土	ハイハイ 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 豚肉とチンゲン菜の煮物、ふかし芋 バナナ	米、玉ねぎ、味噌、豚肉、チンゲン菜、砂糖、片栗粉 じゃが芋、バナナ、マカロニ、きな粉、牛乳	きな粉マカロニ 牛乳	E	419	kcal	F	11.1	g
					P	16.6	g	NaCl	0.5	g
19 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、大根のすまし汁 かれいと小松菜の味噌煮、人参スティック 煮りんご	米、大根、かれい、小松菜、砂糖、味噌 片栗粉、人参、りんご 南瓜、ホットケーキMIX、豆乳、牛乳	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	E	392	kcal	F	7.7	g
					P	16.5	g	NaCl	0.8	g
20 水	ハイハイ 牛乳	煮込みうどん、チーズ入り粉ふき芋、オレンジ	うどん、豚肉、キャベツ、人参、じゃが芋、チーズ オレンジ、米、味噌、砂糖、牛乳	味噌おにぎり 麦茶	E	380	kcal	F	6.9	g
					P	13.4	g	NaCl	0.8	g
21 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、白菜のすまし汁 豚ひき肉と人参の煮物、きゅうりスティック バナナ	米、白菜、豚ひき肉、人参、砂糖、味噌、片栗粉 きゅうり、バナナ、ホットケーキMIX 豆乳、いちごジャム、牛乳	ホットケーキ 牛乳	E	419	kcal	F	12	g
					P	15.7	g	NaCl	0.7	g
22 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、人参の味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物、さつま芋スティック 煮りんご	米、人参、味噌、かれい、玉ねぎ、砂糖 片栗粉、さつま芋、りんご、食パン いちごジャム、牛乳	ジャムサンド 牛乳	E	411	kcal	F	8	g
					P	16.8	g	NaCl	0.8	g
25 月	マンナビスケット 牛乳	軟飯、玉ねぎの味噌汁 鮭と小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、玉ねぎ、味噌、鮭、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、きな粉、牛乳	きな粉おにぎり 麦茶	E	380	kcal	F	5.4	g
					P	15.6	g	NaCl	0.4	g
26 火	マンナウエハース 牛乳	軟飯、チンゲン菜のスープ 豚肉と人参のケチャップ煮、きゅうりスティック 煮りんご	米、チンゲン菜、豚肉、人参、砂糖、ケチャップ 片栗粉、さつま芋、りんご、バナナ ヨーグルト、牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	E	336	kcal	F	7.2	g
					P	13.5	g	NaCl	0.4	g
27 水	ハイハイ 牛乳	軟飯、麩の味噌汁 かれいと小松菜の煮物、人参スティック オレンジ	米、麩、味噌、かれい、小松菜、砂糖、片栗粉 人参、オレンジ、ホットケーキMIX、豆乳、牛乳	蒸しパン 牛乳	E	372	kcal	F	7	g
					P	16.2	g	NaCl	0.8	g
28 木	マンナビスケット 牛乳	軟飯、豆腐のスープ 豚肉と白菜の煮物、かぼちゃの煮物 バナナ	米、豆腐、豚肉、白菜、砂糖、片栗粉、南瓜 バナナ、豆乳、粉寒天、いちごジャム、牛乳	豆乳プリン 牛乳	E	422	kcal	F	11.8	g
					P	17.8	g	NaCl	0.6	g
29 金	マンナウエハース 牛乳	軟飯、人参のスープ 鶏肉とキャベツの煮物、きゅうりスティック 煮りんご	米、人参、鶏肉、キャベツ、砂糖、片栗粉 きゅうり、りんご、ホットケーキMIX 豆乳、ほうれん草、いちごジャム、牛乳	若葉ホットケーキ 牛乳	E	434	kcal	F	11.6	g
					P	15.8	g	NaCl	0.8	g
30 土	ハイハイ 牛乳	スパゲティーミートソース、オニオンスープ 人参スティック、オレンジ	スパゲティー、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ 砂糖、オレンジ、米、かつお節、牛乳	おかかおにぎり 牛乳	E	437	kcal	F	10.4	g
					P	17.7	g	NaCl	0.5	g



9月の献立表

＜旬の食材＞
さつまいも、椎茸、しめじ、梨、鮭

＜今月のお誕生日献立＞
9月29日(金)



令和5年
若葉保育園

日付	0～2歳児 午前おやつ	昼食	午後おやつ	主な材料			1日の栄養価 (乳児)			1日の栄養価 (幼児)			
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	525	kcal	E	584	kcal	
1	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、さつまいもと小松菜の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き もやしの塩昆布和え、オレンジ	きな粉クッキー 牛乳	味噌、鶏肉、卵 きな粉、牛乳	米、さつまいも、ごま油 小麦粉、バター、砂糖	小松菜、長ねぎ、もやし きゅうり、人参、塩昆布 オレンジ	E	525	kcal	E	584	kcal
2	土	アンパンマン せんべい 牛乳	チャーハン、玉ねぎと人参のスープ ほうれん草とのりのナムル、ゼリー	いもち 牛乳	豚ひき肉、牛乳	米、ごま油、ごま ゼリーの素、じゃが芋 片栗粉、砂糖	長ねぎ、人参、ピーマン コーン、玉ねぎ、ほうれん草 もやし、のり	E	423	kcal	E	452	kcal
4	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、わかめと麩のすまし汁 タンドリーチキン、ジャーマンポテト オレンジ(乳児) ミニゼリー(幼児)	焼きうどん 牛乳	鶏肉、ウィンナー 豚ひき肉、かつお節 牛乳	米、麩、マヨドレ カレー粉、じゃが芋 ミニゼリー(幼児) サラダ油、うどん	わかめ、玉ねぎ、パセリ オレンジ、キャベツ 人参、にら	E	492	kcal	E	580	kcal
5	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、なめこと豆腐の味噌汁 ほっけのみりん漬け焼き 青菜の納豆和え、りんご	きのこ マヨトースト 牛乳	味噌、豆腐、ほっけ 納豆、かつお節、牛乳	米、砂糖、食パン マヨドレ	なめこ、ほうれん草 もやし、人参、わかめ りんご、えのき、しめじ 玉ねぎ、パセリ	E	477	kcal	E	518	kcal
6	水	アンパンマン せんべい 牛乳	超熟ロール、豆乳スープ ポークビーンズ ゆでブロッコリー、オレンジ	さつまいもごはん 麦茶	豆乳、豚ひき肉 大豆、牛乳	超熟ロール、サラダ油 じゃが芋、砂糖 米、さつまいも、ごま	小松菜、玉ねぎ、人参 グリーンピース ブロッコリー、オレンジ	E	430	kcal	E	490	kcal
7	木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、大根と油揚げの味噌汁 肉じゃが キャベツのゆかり和え、バナナ	いちごの フルーチェ ウエハース 麦茶	味噌、油揚げ 豚肉、牛乳	米、じゃが芋 サラダ油、砂糖 フルーチェ、ウエハース	大根、玉ねぎ、人参 グリーンピース キャベツ、きゅうり ゆかり、バナナ	E	437	kcal	E	458	kcal
8	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、なすの味噌汁 あじのかばやき ほうれん草のごま和え、みかんヨーグルト	かぼちゃ フレークボール 牛乳	味噌、あじ ヨーグルト、牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま、さつまいも バター、コーンフレーク	なす、玉ねぎ、人参 ほうれん草、もやし みかん缶、南瓜	E	490	kcal	E	538	kcal
9	土	アンパンマン せんべい 牛乳	きつねうどん 大根のそぼろ煮、バナナ	きのこおやき 牛乳	油揚げ、鶏ひき肉 牛乳	うどん、砂糖、片栗粉 米、小麦粉、ごま油	長ねぎ、しめじ ほうれん草、人参 大根、バナナ、えのき	E	443	kcal	E	477	kcal
11	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、高野豆腐のすまし汁 さわらの味噌マヨ焼き、大豆とひじきの煮物 オレンジ(乳児)、ミニゼリー(幼児)	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐、さわら 味噌、大豆、牛乳	米、マヨドレ、砂糖 ミニゼリー(幼児) サラダ油、マシュマロ バター、コーンフレーク	玉ねぎ、人参、ひじき グリーンピース オレンジ	E	482	kcal	E	550	kcal
12	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ツナカレー、切干大根のサラダ りんご、ジョア(マスカット)	きな粉ヨーグルト 麦茶	ツナ、豆乳、ジョア ヨーグルト、スキムミルク きな粉、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉 ごま油、砂糖、黒砂糖	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参 トマト缶、りんご、きゅうり 切干大根、コーン、バナナ	E	445	kcal	E	476	kcal
13	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、きのこの味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げと青菜の炒め物、オレンジ	納豆スナック 牛乳	味噌、鶏肉、厚揚げ 豚ひき肉、納豆 チーズ、牛乳	米、塩こうじ サラダ油、ぎょうざの皮	えのき、しめじ、人参 チンゲン菜 オレンジ、ほうれん草	E	500	kcal	E	559	kcal
14	木	マンナビスケット 牛乳	麻棒豆腐丼、もやしとにらのスープ 春雨サラダ、バナナ	スイートポテト 牛乳	豆腐、豚ひき肉 味噌、ハム 豆乳、牛乳	米、サラダ油、砂糖 ごま油、片栗粉 春雨、さつまいも バター	玉ねぎ、生姜、にんにく 万能ねぎ、もやし にら、きゅうり、人参 バナナ	E	543	kcal	E	601	kcal
15	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、キャベツと油揚げの味噌汁 鶏肉のガーリック焼き もやしときゅうりの和え物、オレンジ	クッキー 牛乳	油揚げ、味噌、鶏肉 卵、スキムミルク、牛乳	米、砂糖、ごま油 バター、小麦粉	キャベツ、にんにく 人参、もやし、きゅうり オレンジ	E	506	kcal	E	559	kcal
16	土	アンパンマン せんべい 牛乳	豚育の旨煮丼、しめじと玉ねぎの味噌汁 切干大根のナムル、ゼリー	きな粉マカロニ 牛乳	豚肉、味噌 きな粉、牛乳	米、砂糖、サラダ油 片栗粉、ごま、ごま油 ゼリーの素、マカロニ	チンゲン菜、玉ねぎ 人参、しめじ、もやし 切干大根、小松菜	E	492	kcal	E	542	kcal
19	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、わかめと大根のすまし汁 ほっけのごまみそ焼き 青菜の納豆えのき和え、りんご	かぼちゃパイ 牛乳	ほっけ、味噌、納豆 牛乳	米、砂糖、ごま パイシート	わかめ、大根、人参 えのき、小松菜 りんご、南瓜	E	468	kcal	E	507	kcal
20	水	アンパンマン せんべい 牛乳	焼きそば、チンゲン菜とコーンのスープ チーズ入り粉ふき芋、オレンジ	五平餅 麦茶	豚肉、チーズ 味噌、牛乳	中華麺、サラダ油 じゃが芋 米、砂糖、ごま	キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし、青のり チンゲン菜、コーン パセリ、オレンジ	E	470	kcal	E	516	kcal
21	木	マンナビスケット 牛乳	ごはん、えのきと白菜のすまし汁 レバーの味噌和え きゅうりとわかめの酢の物、バナナ	ゼリー ウエハース 牛乳	豚レバー、味噌、牛乳	米、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま ゼリーの素、ウエハース	白菜、えのき、玉ねぎ 生姜、きゅうり わかめ、もやし、バナナ	E	474	kcal	E	507	kcal
22	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ごはん、さつまいもと玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き キャベツのおかか和え、パインヨーグルト	メープルサンド 牛乳	味噌、さば、かつお節 ヨーグルト、牛乳	米、さつまいも 砂糖、食パン、バター メープルシロップ	玉ねぎ、キャベツ 白菜、人参、パイン缶	E	526	kcal	E	586	kcal
25	月	マンナビスケット 牛乳	ごはん、玉葱と人参の味噌汁 さけの照り焼き、鉄骨サラダ オレンジ(乳児)、ミニゼリー(幼児)	おはぎ 麦茶	味噌、鮭、ツナ こしあん、きな粉 牛乳	米、砂糖、マヨドレ ミニゼリー、もち米	玉ねぎ、人参、ひじき 小松菜、オレンジ	E	451	kcal	E	509	kcal
26	火	アスパラガス ビスケット 牛乳	ポークカレー、きのこスープ かみかみサラダ、りんご	フルーツ ヨーグルト 麦茶	豚肉、豆乳 ヨーグルト スキムミルク、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋 カレー粉、小麦粉 マヨドレ、ごま、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜 トマト缶、りんご、チンゲン菜 えのき、しめじ、きゅうり 切干大根、バナナ、黄桃缶	E	445	kcal	E	479	kcal
27	水	アンパンマン せんべい 牛乳	ごはん、わかめと麩の味噌汁 赤魚の竜田揚げ 小松菜と油揚げのごま和え、オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	味噌、赤魚、油揚げ 豆乳、牛乳	米、麩、片栗粉、サラダ油 砂糖、ごま、黒砂糖 ホットケーキMIX	わかめ、生姜、人参 小松菜、もやし オレンジ	E	447	kcal	E	489	kcal
28	木	マンナビスケット 牛乳	中華丼、長ねぎと豆腐のスープ かぼちゃの甘煮、バナナ	ココア豆乳 プリン 牛乳	豚肉、豆腐 豆乳、牛乳	米、サラダ油、片栗粉 ごま油、砂糖、ココア	白菜、人参、エリンギ 玉ねぎ、生姜、絹さや 長ねぎ、南瓜、バナナ 粉寒天	E	454	kcal	E	489	kcal
29	金	アスパラガス ビスケット 牛乳	ケチャップライス、マカロニスープ 鶏肉の唐揚げ コールスローサラダ、ゼリー	若葉ロール ジョア (マスカット)	ウィンナー、鶏肉 卵、生クリーム ジョア、牛乳	米、サラダ油、マカロニ 片栗粉、砂糖、マヨドレ ゼリーの素、小麦粉 グラニュー糖	人参、玉ねぎ、パセリ 水菜、生姜、にんにく キャベツ、きゅうり ほうれん草、黄桃缶	E	617	kcal	E	697	kcal
30	土	アンパンマン せんべい 牛乳	スパゲティミートソース、オニオンスープ 大豆サラダ、オレンジ	おかかおにぎり 牛乳	豚ひき肉、大豆 かつお節、牛乳	スパゲティ、サラダ油 砂糖、マヨドレ 米、ごま	玉ねぎ、人参、トマト缶 きゅうり、コーン オレンジ	E	530	kcal	E	589	kcal

9月の補食献立表



令和5年
若葉保育園

日付		献立名
1	金	おかかおにぎり
4	月	しらすおにぎり
5	火	ゆかりおにぎり
6	水	りんご
7	木	わかめおにぎり
8	金	おかかおにぎり
11	月	しらすおにぎり
12	火	ゆかりおにぎり
13	水	菜めしおにぎり
14	木	わかめおにぎり
15	金	おかかおにぎり
19	火	ゆかりおにぎり
20	水	りんご
21	木	わかめおにぎり
22	金	おかかおにぎり
25	月	りんご
26	火	ゆかりおにぎり
27	水	菜めしおにぎり
28	木	わかめおにぎり
29	金	おかかおにぎり