

献立表

2025年09月

杉戸中央みちのこ保育園(離乳食 後期)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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		
01月	軟飯 豚肉のみそ炒め 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁	256.3(0.0) 9.8(0.0) 7.2(0.0) 0.9(0.0)	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、バター	豚肉(もも)、凍り豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	玉葱、人参、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、長葱、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	キャラットクッキー 麦茶
02火	軟飯 さばのトマト煮 よだれ鶏風サラダ みそ汁	253.6(0.0) 11.0(0.0) 5.4(0.0) 0.9(0.0)	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、焼ふ、油、ごま	生鱈、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ホールトマト缶詰、トマト、キャベツ、もやし、小松菜、長葱、しめじ、いんげん(冷凍)、切干大根	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	さつま芋の甘辛煮 麦茶
03水	軟飯 鶏肉のみそチーズ焼き にらしらすのナムル 中華スープ	236.1(0.0) 11.0(0.0) 3.3(0.0) 1.1(0.0)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、三温糖	鶏もも肉(皮なし)、牛乳、しらす干し、ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、にら、人参、生椎茸、玉葱	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
04木	手作りなめたけご飯 鶏肉のねぎ醤油かけ 切干大根のごまおかか和え みそ汁	257.7(0.0) 10.9(0.0) 4.7(0.0) 1.1(0.0)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、ごま	鶏もも肉(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かつお節	えのきたけ、もやし、長葱、小松菜、人参、切干大根、葉ねぎ	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	チーズご飯 麦茶
05金	軟飯 かわいいのパン粉焼き じゃがマヨドレあえ みそ汁	250.5(0.0) 12.2(0.0) 4.3(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、ごま、バター	かわいい、鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	キャベツ、玉葱、しめじ、長葱、焼きのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	ツナスパゲティ 麦茶
06土	さつまいも入りトリア 洋風卵スープ りんごのコンポート	253.3(0.0) 9.0(0.0) 5.6(0.0) 0.8(0.0)	米、強力粉、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、三温糖、バター	牛乳、鶏むね肉(皮なし)、卵、粉チーズ、卵(黄)	りんご、玉葱、キャベツ、ほうれん草、人参、しめじ	コンソメ、食塩、ドライイースト	ハイハイ 麦茶	手作りパン 麦茶
08月	軟飯 豚肉のすき焼き風煮物 マカロニサラダ みそ汁	239.0(0.0) 9.4(0.0) 5.6(0.0) 0.9(0.0)	米、三温糖、バター	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	りんご、えのきたけ、もやし、白菜、玉葱、長葱、人参、しらたき、胡瓜、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	りんごのバター煮 麦茶
09火	軟飯 あじのカレー焼き かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 みそ汁	240.2(0.0) 11.6(0.0) 5.0(0.0) 1.1(0.0)	米、三温糖、片栗粉、油	あじ、ヨーグルト(無糖)、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	かぼちゃ、生椎茸、玉葱、小松菜、人参、いんげん(冷凍)	しょうゆ、カレー粉	ハイハイ 麦茶	ヨーグルトゼリー 麦茶
10水	食パン、ツナサラダ ポークチャップ コンソメスープ 梨のコンポート	349.4(0.0) 16.5(0.0) 8.6(0.0) 1.2(0.0)	食パン、米、さつまいも、小麦粉、ごま、バター	豚肉(もも)、ツナ水煮缶、生鮭	なし、玉葱、キャベツ、人参、しめじ、胡瓜、カットわかめ	ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	鮭わかめご飯 麦茶
11木	軟飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き なすの甘辛炒め すまし汁	253.9(0.0) 8.8(0.0) 7.5(0.0) 0.8(0.0)	米、食パン、三温糖、油、片栗粉、バター	鶏もも肉(皮付き)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、なす、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、長葱、ピーマン、切干大根	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	シュガーパン 麦茶
12金	軟飯 魚のイタリアン焼き フレンチサラダ 野菜ころころスープ	246.9(0.0) 9.9(0.0) 5.2(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、三温糖、油	たら、牛乳、チーズ、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、胡瓜、ホールコーン缶	ケチャップ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	ホットケーキ 麦茶
13土	野菜うどん シュウマイ風 バナナ	272.3(0.0) 11.1(0.0) 5.0(0.0) 2.3(0.0)	干しうどん、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、すりごま、三温糖	鶏ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、牛乳、とろけるチーズ	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン缶、焼きのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	のりチーズおやき 麦茶
16火	軟飯 塩だれ鶏つくね チャプチェ みそ汁	247.6(0.0) 12.1(0.0) 5.7(0.0) 1.2(0.0)	米、片栗粉、三温糖、春雨、ごま	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ゼラチン	玉葱、人参、なす、生椎茸、長葱、にら	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きなこプリン 麦茶
17水	肉うどん 玉目おやき 青のりポテトサラダ	380.0(0.0) 11.2(0.0) 5.8(0.0) 3.3(0.0)	干しうどん、じゃがいも、米、さつまいも、小麦粉、油、三温糖	豚肉(もも)、しらす干し、きな粉	人参、玉葱、しめじ、胡瓜、葉ねぎ、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	きなこ粥 麦茶
18木	野菜そぼろ丼 豆腐サラダ わかめスープ りんごのコンポート	258.8(0.0) 8.3(0.0) 4.8(0.0) 0.5(0.0)	米、三温糖、油、ごま、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉	りんご、キャベツ、胡瓜、玉葱、トマト、ホールトマト缶詰、胡瓜、なす、しめじ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	軟飯 スティックきゅうり 麦茶
19金	軟飯 たらのクリームソースがけ キャベツのごまあえ みそ汁	272.0(0.0) 11.1(0.0) 6.6(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、小麦粉、すりごま、油、三温糖、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	キャベツ、長葱、人参、玉葱、もやし、ほうれん草、なめこ、大根	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	ケチャップパン 麦茶
20土	ツナしらすの青のりパスタ さつま芋の甘辛煮 みそ汁	243.5(0.0) 9.2(0.0) 4.3(0.0) 1.2(0.0)	さつまいも、スパゲティ、米、三温糖、油、ごま	ツナ水煮缶、しらす干し、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	小松菜そぼろご飯 麦茶
22月	軟飯 豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 すまし汁	256.3(0.0) 10.1(0.0) 4.6(0.0) 0.6(0.0)	米、すりごま、三温糖、ごま	豚肉(もも)、木綿豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	胡瓜、人参、玉葱、ほうれん草、生椎茸、ピーマン	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	おかかチーズご飯 麦茶
24水	軟飯 鶏肉の照り焼き 切干大根ともやしのナムル かぼちゃのクリームスープ	215.6(0.0) 9.1(0.0) 3.9(0.0) 0.5(0.0)	米、コーンフレーク、油、三温糖、ごま	鶏むね肉(皮付き)、牛乳、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、もやし、玉葱、人参、りんご、みかん缶、胡瓜、しめじ、切干大根	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶
25木	ぎょうざ丼 じゃがいものごまがらめ 豆腐と鶏肉の中華スープ 梨のコンポート	252.6(0.0) 9.4(0.0) 5.6(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、三温糖、すりごま、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮なし)	なし、キャベツ、みかん缶、玉葱、もやし、もも缶、パン缶、にら、小松菜、長葱、かんでん(粉)	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	牛乳寒天 麦茶
26金	軟飯 かわいいのコンクリーム焼き 麩チャンプルー みそ汁	257.9(0.0) 9.7(0.0) 6.2(0.0) 0.9(0.0)	米、ホットケーキ粉、さつまいも、小麦粉、油、焼ふ(板ふ)、バター	かわいい、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	もやし、人参、チンゲンサイ、しめじ、玉葱、長葱、クリームコーン缶	しょうゆ、食塩	ハイハイ 麦茶	カップケーキ 麦茶
27土	豚丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	271.2(0.0) 8.8(0.0) 8.0(0.0) 0.8(0.0)	米、小麦粉、油、三温糖、焼ふ(板ふ)	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、長葱、みかん缶、玉葱、しらたき、えのきたけ、なす、干しぶどう	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶
29月	軟飯 煮込み大豆ハンバーグ 納豆のさっぱりサラダ 野菜スープ	269.4(0.0) 9.9(0.0) 5.1(0.0) 0.8(0.0)	米、パン粉、三温糖、片栗粉、油、ごま	鶏ひき肉、納豆、大豆(ゆで)、牛乳、チーズ	小松菜、しめじ、玉葱、キャベツ、人参、えのきたけ、切干大根、人参	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ 麦茶	鶏そぼろご飯 麦茶
30火	軟飯 さばのりんごソースがけ 春雨サラダ みそ汁	265.5(0.0) 9.6(0.0) 7.1(0.0) 0.9(0.0)	米、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま	生鱈、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身	ぶどう濃縮果汁、かぼちゃ、玉葱、胡瓜、もやし、りんご、ぶどう缶、人参、葉ねぎ、かんでん	しょうゆ	ハイハイ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶