

2021年9月

予定献立表・幼児食

ルンルンちゃいるど保育園

		火		水		木		金		土	
日		1		2		3		4		5	
昼食		ごはん 大根と鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ		若芽ごはん 卵の干草焼き じゃが芋のきんぴら 味噌汁 フルーツ		野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ		ごはん 豆腐・鶏肉味噌あん かぼちゃのオムライス すまし汁 フルーツ			
		米・大根・人参・しめじ・鶏肉・玉ねぎ ごま油・片栗粉・いんげん・マカロニ コーン・胡瓜・トマト・味噌・フルーツ		米・若芽・鶏肉・人参・いんげん 卵・豆腐・じゃが芋・ピーマン・味噌 フルーツ		うどん・鶏肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・南瓜・きゃべつ フルーツ		米・豆腐・小麦粉・鶏肉・玉ねぎ 人参・味噌・片栗粉・小ねぎ・胡瓜 かぼちゃ・コーン・トマト・オリーブオイル・フルーツ			
		キャロットケーキ 牛乳		和風ピラフ 牛乳		鮭おにぎり 牛乳		ゼリー 牛乳			
		ホットケーキミックス・バター 牛乳・人参		米・長ねぎ・しらす・小ねぎ・人参		米・さけフレーク		ゼリー			
主要食材		1人分 - 519.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 12.0 g		1人分 - 513.0 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 12.7 g		1人分 - 497.0 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 8.6 g		1人分 - 491.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.7 g			
おやつ		6		7		8		9		10	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	13	14		15		16		17		18	
昼食		ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ		鮭の三色丼 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ		ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜さわやか漬け 味噌汁 フルーツ		ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ		野菜あんかけごはん じゃが芋のオムライス 味噌汁 フルーツ	
		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・卵・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ		米・さけフレーク・卵・胡瓜・南瓜 鶏肉・玉ねぎ・いんげん・片栗粉 味噌・フルーツ		米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ひじき・片栗粉・白菜・胡瓜・酢 レモン汁・味噌・フルーツ		米・鶏肉・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・酢・人参・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ		米・ほうけ・長ねぎ・味噌・アボカド 高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・いんげん フルーツ	
		フルーツ 牛乳		コーンおにぎり 牛乳		煮りんごヨーグルト 牛乳		ホットケーキ 牛乳		マカロニミートソース 牛乳	
		フルーツ・牛乳		米・コーン		りんご・レモン汁・ヨーグルト		ホットケーキミックス・牛乳 バター		マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ オリーブオイル・オムライス	
主要食材		1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.7 g		1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g		1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g		1人分 - 485.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g	
おやつ		13		14		15		16		17	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	27	28		29		30		31		1	
昼食		ごはん ツナのあんかけ卵焼 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ		ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ		豆腐のドライカレー 大根サラダ スープ フルーツ		ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ		陽ざしには夏の名残もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今度も元気に過ごしましょう。	
		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリーム・豆腐・コーン・トマト・オリーブオイル ほうれん草・味噌・フルーツ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ		米・ほうけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ			
		ジャムサンド 牛乳		煮込みうどん 牛乳		アップルケーキ 牛乳		みかんヨーグルト 牛乳			
		食パン・いちごジャム		うどん・きゃべつ・人参・玉ねぎ 小ねぎ・片栗粉		ホットケーキミックス・豆乳 りんご		ヨーグルト・フルーツ			
主要食材		1人分 - 501.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.9 g		1人分 - 467.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g		1人分 - 526.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.4 g		1人分 - 493.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g			
おやつ		27		28		29		30		31	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	13	14		15		16		17		18	
昼食		ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ		鮭の三色丼 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ		ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜さわやか漬け 味噌汁 フルーツ		ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ		野菜あんかけごはん じゃが芋のオムライス 味噌汁 フルーツ	
		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・卵・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ		米・さけフレーク・卵・胡瓜・南瓜 鶏肉・玉ねぎ・いんげん・片栗粉 味噌・フルーツ		米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ひじき・片栗粉・白菜・胡瓜・酢 レモン汁・味噌・フルーツ		米・鶏肉・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・酢・人参・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ		米・ほうけ・長ねぎ・味噌・アボカド 高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・いんげん フルーツ	
		フルーツ 牛乳		コーンおにぎり 牛乳		煮りんごヨーグルト 牛乳		ホットケーキ 牛乳		マカロニミートソース 牛乳	
		フルーツ・牛乳		米・コーン		りんご・レモン汁・ヨーグルト		ホットケーキミックス・牛乳 バター		マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ オリーブオイル・オムライス	
主要食材		1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.7 g		1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g		1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g		1人分 - 485.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g	
おやつ		13		14		15		16		17	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	27	28		29		30		31		1	
昼食		ごはん ツナのあんかけ卵焼 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ		ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ		豆腐のドライカレー 大根サラダ スープ フルーツ		ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ		陽ざしには夏の名残もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今度も元気に過ごしましょう。	
		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリーム・豆腐・コーン・トマト・オリーブオイル ほうれん草・味噌・フルーツ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ		米・ほうけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ			
		ジャムサンド 牛乳		煮込みうどん 牛乳		アップルケーキ 牛乳		みかんヨーグルト 牛乳			
		食パン・いちごジャム		うどん・きゃべつ・人参・玉ねぎ 小ねぎ・片栗粉		ホットケーキミックス・豆乳 りんご		ヨーグルト・フルーツ			
主要食材		1人分 - 501.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.9 g		1人分 - 467.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g		1人分 - 526.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.4 g		1人分 - 493.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g			
おやつ		27		28		29		30		31	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	13	14		15		16		17		18	
昼食		ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ		鮭の三色丼 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ		ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜さわやか漬け 味噌汁 フルーツ		ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ		野菜あんかけごはん じゃが芋のオムライス 味噌汁 フルーツ	
		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・卵・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ		米・さけフレーク・卵・胡瓜・南瓜 鶏肉・玉ねぎ・いんげん・片栗粉 味噌・フルーツ		米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ひじき・片栗粉・白菜・胡瓜・酢 レモン汁・味噌・フルーツ		米・鶏肉・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・酢・人参・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ		米・ほうけ・長ねぎ・味噌・アボカド 高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・いんげん フルーツ	
		フルーツ 牛乳		コーンおにぎり 牛乳		煮りんごヨーグルト 牛乳		ホットケーキ 牛乳		マカロニミートソース 牛乳	
		フルーツ・牛乳		米・コーン		りんご・レモン汁・ヨーグルト		ホットケーキミックス・牛乳 バター		マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ オリーブオイル・オムライス	
主要食材		1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.7 g		1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g		1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g		1人分 - 485.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g	
おやつ		13		14		15		16		17	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	27	28		29		30		31		1	
昼食		ごはん ツナのあんかけ卵焼 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ		ごはん 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ		豆腐のドライカレー 大根サラダ スープ フルーツ		ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 フルーツ		陽ざしには夏の名残もありますが、暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じられるようになりました。いよいよ秋がやってきます。『食欲の秋』といわれるように、これから旬をむかえるおいしい食べ物がたくさんあります。バランスの良い食事をこころがけ、今度も元気に過ごしましょう。	
		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 片栗粉・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ		米・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ クリーム・豆腐・コーン・トマト・オリーブオイル ほうれん草・味噌・フルーツ		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン 豆腐・カレールウ・大根・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ		米・ほうけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 いんげん・片栗粉・さつま芋・胡瓜 マヨネーズ・味噌・フルーツ			
		ジャムサンド 牛乳		煮込みうどん 牛乳		アップルケーキ 牛乳		みかんヨーグルト 牛乳			
		食パン・いちごジャム		うどん・きゃべつ・人参・玉ねぎ 小ねぎ・片栗粉		ホットケーキミックス・豆乳 りんご		ヨーグルト・フルーツ			
主要食材		1人分 - 501.0 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.9 g		1人分 - 467.0 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.9 g		1人分 - 526.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 17.4 g		1人分 - 493.0 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 13.9 g			
おやつ		27		28		29		30		31	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	13	14		15		16		17		18	
昼食		ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ		鮭の三色丼 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ		ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜さわやか漬け 味噌汁 フルーツ		ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ		野菜あんかけごはん じゃが芋のオムライス 味噌汁 フルーツ	
		米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・卵・もやし・ツナ缶 味噌・フルーツ		米・さけフレーク・卵・胡瓜・南瓜 鶏肉・玉ねぎ・いんげん・片栗粉 味噌・フルーツ		米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参 ひじき・片栗粉・白菜・胡瓜・酢 レモン汁・味噌・フルーツ		米・鶏肉・片栗粉・さつま芋・玉ねぎ いんげん・酢・人参・胡瓜・コーン 酢・味噌・フルーツ		米・ほうけ・長ねぎ・味噌・アボカド 高野豆腐・卵・玉ねぎ・人参・いんげん フルーツ	
		フルーツ 牛乳		コーンおにぎり 牛乳		煮りんごヨーグルト 牛乳		ホットケーキ 牛乳		マカロニミートソース 牛乳	
		フルーツ・牛乳		米・コーン		りんご・レモン汁・ヨーグルト		ホットケーキミックス・牛乳 バター		マカロニ・鶏肉・人参・玉ねぎ オリーブオイル・オムライス	
主要食材		1人分 - 473.0 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.7 g		1人分 - 510.0 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 10.5 g		1人分 - 507.0 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 11.3 g		1人分 - 485.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.9 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 11.4 g	
おやつ		13		14		15		16		17	
主要食材		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
おやつ		りんごパンケーキ 牛乳		炒飯 牛乳		バナナケーキ 牛乳		わかめおにぎり 牛乳		南瓜ジャムサンド 牛乳	
主要食材		ホットケーキミックス・牛乳 りんご・バター		米・人参・玉ねぎ・卵・小ねぎ		ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁		米・若芽		食パン・南瓜・豆乳	
栄養価		1人分 - 543.0 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 17.0 g		1人分 - 495.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.8 g		1人分 - 470.0 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 13.1 g		1人分 - 487.0 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 12.9 g		1人分 - 464.0 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.6 g	
日	27	28		29		30		31		1	
昼食		ごはん ツ									

●ホットケーキミックスは卵不使用のものを使用しております。

●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。

●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

2021年9月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいるど保育園

目次月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃	目次月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
水	1	昼食	おかゆ 大根のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 大根のそぼろあん マカロニのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 大根と鶏肉の照り煮 マカロニのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 大根と鶏肉の照り煮 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	金	17	昼食	おかゆ ブロックリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のネギ味噌だれ 高野豆腐の卵とし すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	キャラットケーキ ミルク	キャラットケーキ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	マカロニミートソース ミルク
木	2	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	わかめ軟飯 豆腐のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐のそぼろあん じゃが芋のきんぴら 味噌汁 フルーツ	土	18	昼食	野菜粥 じゃが芋の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	野菜粥 じゃが芋のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	野菜あんかけ軟飯 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	野菜あんかけごはん じゃが芋のオーロラ和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらか和風ピラフ ミルク	和風ピラフ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	五平もち（軟飯） ミルク
金	3	昼食	煮込みうどん 南瓜の煮つぶし きゃべつおのすりながし ミルク	野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し ミルク	野菜煮込みうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	野菜あんかけうどん 南瓜の煮物 きゃべつのお浸し フルーツ	月	20	昼食	 敬老の日			
		おやつ	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク	さけおにぎり 牛乳			おやつ				
土	4	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん カリフラワーのやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豆腐ステーキ味噌あん カリフラワーのオーロラソース すまし汁 フルーツ	火	21	昼食	おかゆ ブロックリーのすりながし きゃべつおのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん きゃべつおのやわらか煮 スープ ミルク	ひじき軟飯 温野菜のそぼろあん きゃべつおのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ひじき軟飯 照焼きチキン きゃべつおのやわらか煮 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ゼリー ミルク	ゼリー 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	しらす軟飯 ミルク
月	6	昼食	おかゆ ブロックリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	カルシウム軟飯 温野菜のそぼろ煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	カルシウムごはん 鶏のかき揚げ カレーポテトサラダ 味噌汁 フルーツ	水	22	昼食	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ さけ雑炊 大根のやわらか煮 スープ フルーツ ミルク	さけ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	さけチャーハン 切干大根の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごパンケーキ ミルク	りんごパンケーキ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	きなこサンド ミルク
火	7	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつおのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつおのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつおのやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の照り煮 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	木	23	昼食	 秋分の日			
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらか炒飯 ミルク	炒飯 牛乳			おやつ				
水	8	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ フルーツ	ツナと言のカレー 大根のごまサラダ スープ フルーツ	金	24	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし やわらかナムル スープ フルーツ ミルク	軟飯 豆腐のすりながし やわらかナムル スープ フルーツ ミルク	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ ゼリー 牛乳
		おやつ	ミルク	ミルク	バナナケーキ ミルク	バナナケーキ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
木	9	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし きゃべつおのすりながし スープ ミルク	おかゆ お鮎と鶏肉の煮物 やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 お鮎と鶏肉の煮物 やわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 豚たま煮 野菜の味噌マヨ和え すまし汁 フルーツ	土	25	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ フルーツ ミルク	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか煮 フルーツ	煮込みうどん さつま芋のやわらか煮 白菜のお浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	さけ雑炊 ミルク
金	10	昼食	おかゆ ブロックリーのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 ミルク	軟飯 白身魚のうすくす煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のお好み焼き風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	月	27	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 ココロ野菜煮 すまし汁 フルーツ	ごはん ツナのあんかけ卵焼き ポテトサラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	南瓜ジャムサンド ミルク	南瓜ジャムサンド 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	ジャムサンド ミルク
土	11	昼食	あんかけうどん さつま芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし ミルク	野菜あんかけうどん さつま芋のやわらか煮 やわらか煮 ミルク	あんかけ味噌うどん さつま芋の煮つぶし 青菜のツナ和え フルーツ	さつま芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ フルーツ	火	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋の煮つぶし ほうれん草のすりながし 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のクリームコーン煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	煮込みうどん ミルク
月	13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のトマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き 人参のしりしり 味噌汁 フルーツ	水	29	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 豆腐のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ フルーツ	豆腐のドライカレー 大根サラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ゼリー ミルク	ブルーチェ 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	アップルケーキ ミルク
火	14	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし スープ フルーツ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん スープ フルーツ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ	軟飯 三色丼 南瓜のそぼろあん 味噌汁 フルーツ	木	30	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ さつま芋のサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	コーン軟飯 ミルク	コーンおにぎり 牛乳			おやつ	ミルク	ミルク	ミルク	みかんヨーグルト ミルク
水	15	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 白菜のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろ煮 白菜のやわらか煮 味噌汁 スープ	軟飯 豆腐ハンバーグ 白菜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜のさわやか漬け 味噌汁 フルーツ	■さつまいも 消化器系のはたらきを高め、胃腸を丈夫にして、くれます。ビタミンCが豊富でさらにでんぷんで守られているので熱に強く、調理しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンB1、B2は疲労回復に効果があり、皮も一緒に食べるのがおすすめです。						
		おやつ	ミルク	ミルク	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳	煮りんごヨーグルトがけ 牛乳							
木	16	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 さつま芋のそぼろあん ココロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 人参コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。						
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳							

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。