



つぼみ完了食 献立表 9 月 分



名前 曜日 日 時		完了食						エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
火	1 15 29	栗ご飯 豚の味噌漬け焼き 和え物・すまし汁	オレンジ	焼き ビーフン 牛乳	豚肉・牛乳	米・もち米・ビーフン 砂糖・油	玉ねぎ・人参・ほうれん草 しめじ・大根・ピーマン・栗 わかめ・えのき・オレンジ	326	11.3	8.1	0.9
水	2 16 30	ロールパン 鮭のムニエル ラタトゥーユ・スープ	バナナ	フルーツ ヨーグルト 麦茶	鮭・ヨーグルト・牛乳	ロールパン・油・砂糖 小麦粉	人参・パプリカ・トマト・キャベツ 玉ねぎ・ズッキーニ・桃缶・パイ缶 みかん缶・パカ・じゃが芋	333	13.0	10.5	1.3
木	3 ・ 17	ご飯 鶏と竹の子のオイスター炒め 中華和え・みそ汁	キウイ	スイート ポテトパイ 牛乳	鶏肉・ハム・牛乳	米・春雨・餃子の皮 砂糖・油・ごま油	竹の子・人参・きゅうり 大根・玉ねぎ・青梗菜 キウイ・さつまいも	330	11.7	6.8	0.9
金	4 ・ 18	キャベツとベーコンのサラダ コロコロサラダ オニオンスープ	ルビー	お茶漬け 牛乳	ベーコン・鮭・牛乳	スパゲティ・米・油 マヨネーズ	キャベツ・人参・胡瓜 玉ねぎ・わかめ・ねぎ ルビー・じゃが芋	333	14.2	9.6	1.0
土	5 ・ 19	ミートライス 南瓜サラダ スープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚肉・牛乳	米・菓子・油・ケチャップ マヨネーズ	玉ねぎ・人参・椎茸・トマト缶 南瓜・胡瓜・竹の子・青梗菜 オレンジ・バナナ	328	11.1	8.8	0.9
月	7	ご飯 魚の蒲焼き トマトサラダ・きのこスープ	梨	きな粉 バナナ 牛乳	鯖・チーズ・牛乳	米・きな粉・砂糖・油	人参・キャベツ・トマト 胡瓜・しめじ・葉ねぎ えのき・バナナ・梨	324	12.5	9.6	1.0
火	8	豚しゃぶ冷麺 ごま和え ヤクルト	オレンジ	チーズ トースト 牛乳	豚肉・チーズ・牛乳	中華麺・食パン・砂糖 マーガリン	もやし・人参・白菜・胡瓜 ほうれん草・オレンジ	246	11.1	8.7	1.1
水	9	親子丼 もやしナムル すまし汁	キウイ	鬼まん じゅう 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	米・小麦粉・油・砂糖	もやし・人参・ほうれん草 大根・玉ねぎ・ごぼう さつまいも・キウイ・ねぎ	341	12.0	7.0	0.8
木	10	ご飯 チキンソテー 野菜スティック・みそ汁	ルビー	仔丁ミル プリン 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳	米・油・砂糖・仔丁ジャム	玉ねぎ・人参・大根・胡瓜 えのき・キャベツ・ルビー	280	11.0	8.8	1.0
金	11	丸パン ポークチャップ 茹かキャベツ・コンソメスープ	バナナ	お野菜 クッキー 牛乳	豚肉・牛乳	丸パン・砂糖・ケチャップ 油・小麦粉・バター	玉ねぎ・コーン・キャベツ 人参・パプリカ・胡瓜 バナナ・ほうれん草	310	11.2	8.6	1.0
土	12 ・ 26	焼きうどん 和え物 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・かまぼこ・牛乳	うどん・菓子・油・春雨 砂糖・ごま油	キャベツ・人参・玉ねぎ 青梗菜・もやし・きくらげ しめじ・バナナ・オレンジ	251	10.1	8.6	1.0
月	14 ・ 28	ご飯 カジキの生姜焼き 季節の根菜煮・豚汁	梨 又は りんご	柿 せんべい 牛乳	カジキ・豚肉・牛乳	米・せんべい・油・砂糖	大根・人参・いんげん レンコン・ごぼう・梨・柿	324	11.7	9.6	1.0
誕生会	24	カレーピラフ チキンソテー スティックピクルス・みそ汁	ルビー	ベリー ケーキ 牛乳	鶏肉・油揚げ・牛乳 生クリーム	米・油・砂糖・仔丁ジャム スライスケーキ・ブルーベリージャム	玉ねぎ・人参・大根・胡瓜 マッシュルーム・コーン・えのき キャベツ・ルビー	282	10.9	8.5	1.2
十五夜	25	丸パン ミートボール キャベツ和え・コンソメスープ	バナナ	お月様 クッキー 牛乳	豚肉・卵・牛乳	丸パン・砂糖・油・パン粉 バター・小麦粉	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ マッシュルーム・大根・人参 バナナ・南瓜	282	10.9	8.5	1.2

*乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。