

9月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1月	五穀ビスケット	豚丼 カレーポテトサラダ 味噌汁 ぶどうゼリー	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・マヨドレ	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 人参・むき枝豆 青ねぎ・まいだけ	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 塩・カレーパウダー だし ぶどうゼリー	コーンフレーク 牛乳
2火	人参の煮物	厚揚げと野菜のそぼろ炒め わかめとカニカマのマヨ和え ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	生揚げ・鶏ひき肉 かに風味かまぼこ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやいんげん・しょうが きゅうり・玉ねぎ・わかめ なす・ほうれん草	だし・醤油 だし	りんごジャムサンド 牛乳
3水	小魚	タンダーチキン 和風スパゲティソース トマトサラダ ごはん スープ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉・ヨーグルト	にんにく・しょうが 大根おろし・玉ねぎ・しめじ キャベツ・トマト・人参・きゅうり かぶ・青ねぎ・えのきだけ	カレーパウダー・トマトケチャップ 醤油・和風だし 酢・塩 コンソメ	ピザまん 牛乳
4木	昆布	豚肉のチャプチェ しらすとキャベツのサラダ ごはん スープ 果物	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 油・砂糖 米(国産)	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・キャベツ ほうれん草・しめじ・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢・だし コンソメ	大学芋 牛乳
5金	大根の煮物	白身魚フライ 青のりポテト ブロッコリーのおかかマヨサラダ ごはん 味噌汁	油 じゃが芋 マヨドレ 米(国産) 巻麩	白身魚フライ(タラ・パン粉・小麦粉) かつお節 赤みそ・白みそ	あおさのり ブロッコリー・コーン ほうれん草・玉ねぎ	中濃ソース 塩 塩 だし	たいやき 牛乳
6土	せんべい	ヒビンパ舞 れんこんの煮物 中華スープ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油 砂糖 緑豆春雨	豚ひき肉	チンゲン菜・もやし・人参 れんこん・さやえんどう しいたけ・キャベツ	焼肉のたれ・醤油・中華だし・塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 中華だし	ウエハース 麦茶
8月	ゼリー	スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ 果物	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 イタリアンドレッシング	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライバセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 大根・さやいんげん・えのきだけ	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ	たぬきおにぎり 麦茶
9火	せんべい	鶏と大根のさっぱり煮 野菜納豆 ごはん 味噌汁 型抜きチーズ	砂糖 米(国産) 里芋	鶏肉 納豆 赤みそ・白みそ チーズ	大根・玉ねぎ・人参・しめじ・さやいんげん 白菜・人参・小松菜 しいたけ・青ねぎ	だし・醤油・酢・みりん風調味料 醤油 だし	メープル蒸しパン 牛乳
10水	人参の煮物	サバ塩焼き ちくわとこんにゃくの煮物 れんこんとごぼうのサラダ わかめごはん 味噌汁	黒こんにゃく・砂糖 白ごま・マヨドレ 米(国産)	さば ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	人参 れんこん・ごぼう・コーン わかめご飯の素 青ねぎ・もやし	塩 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし・醤油 だし	ちんすこう風 牛乳
11木	大根の煮物	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん トマトスープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが もやし・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・しめじ・トマトベース	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし コンソメ・トマトケチャップ	まんじゅう 牛乳
12金	昆布	白身魚の味噌マヨ焼き がんもの煮物 ほうれん草のごま和え ごはん すまし汁	砂糖・マヨドレ 砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) そうめん	ホキ・白みそ がんもどき	人参・グリーンピース ほうれん草・人参・しめじ 水菜・まいだけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	バナナマフィン 牛乳
13土	ウエハース	チャンポン 切干大根と胡瓜のさっぱり和え 焼かぼちゃ	ラーメン・油 砂糖 油	鶏肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう 切干大根・きゅうり・人参 かぼちゃ	中華だし・チャンポンスープ 酢・醤油・みりん風調味料 塩	せんべい 麦茶
16火	粉ふきいも	ハヤシライス さつまいもサラダ フルーツポンチ	米(国産) さつまいも・マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 人参・むき枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	お麩ラスク 牛乳
17水	小魚	ハンバーガー【お誕生日会】 ポテトフライ コールスローサラダ コーンスープ	パン粉・油・砂糖・バーガーパン(パン) ポテトフライ・油 フレンチドレッシング(白)	牛豚ひき肉・豆腐 牛乳	玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 コーン	塩・赤ワイン(料理用)・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメ 塩 コーンクリームスープの素・コンソメ	お誕生日ケーキ 牛乳
18木	蒸しさつまいも	カチャトラ 水菜とツナの冷製パスタ風 ごはん スープ 果物	オリーブ油・砂糖 スパゲティ・和風ドレッシング 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・玉ねぎ・なす・しめじ・ミックスベジタブル・チンゲン菜・トマトベース 水菜・レモン果汁 大根・大根の葉・えのきだけ	トマトケチャップ・白ワイン(料理用) コンソメ	味噌蒸しパン 牛乳
19金	蒸し南瓜	白身魚のカレータルタル焼 青のりポテト おろし納豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・マヨドレ じゃが芋 米(国産) おつゆ麩	ホキ 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライバセリ あおさのり 大根おろし なす・さやいんげん	カレーパウダー 塩 醤油 だし	フルフルデザート(いちご) せんべい 麦茶
20土	ゼリー	焼豚チャーハン れんこんサラダ 中華スープ	米(国産)・油 砂糖・油	焼豚・卵そぼろ	白ねぎ れんこん・ブロッコリー もやし・人参・ニラ	中華だし・カレーパウダー 酢・醤油・塩 中華だし	せんべい 麦茶
22月	ウエハース	冷やしだぬきうどん 焼売 三色ナムル 型抜きチーズ	うどん・揚げ玉・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) チーズ	わかめ・コーン もやし・チンゲン菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油・塩	ゆかりおにぎり 麦茶
24水	スティックきゅうり	白身魚の揚煮 ビーフソテー なめ草和え ごはん 味噌汁	小麦粉・片栗粉・油・砂糖 ビーフン 米(国産)	ホキ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 ほうれん草・人参・なめだけ 白ねぎ・わかめ	醤油・みりん風調味料 鶏がらスープ 醤油・だし だし	おはぎ 牛乳
25木	粉ふきいも	豚肉の生妻炒め 春雨サラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	豚肉 ハム・錦糸卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・しょうが きゅうり 青ねぎ・もやし	醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	メロンパン 牛乳
26金	大根の煮物	サケの塩焼 高野豆腐の煮物 ひじきサラダ 麦入りごはん 豚汁	砂糖 マヨドレ 米(国産)・押麦 里芋・黒こんにゃく	さけ 凍り豆腐 豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	人参・しいたけ・グリーンピース ひじき・コーン・むき枝豆 ごぼう・人参・白ねぎ・大根	塩 だし・醤油・料理酒 だし・醤油 だし	カラフルゼリー せんべい 麦茶
27土	ゼリー	スタミナ丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	米(国産)・調合ごま油・砂糖・白ごま 油・砂糖 じゃが芋	豚肉 赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・ピーマン ブロッコリー・人参 青ねぎ・えのきだけ	醤油 醤油・酢 だし	五穀ビスケット 麦茶
29月	昆布	ツナカレー 大根サラダ フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・油・いちごジャム ごまドレッシング 砂糖	ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・大根 黄桃(缶詰)・りんご(缶詰)	カレーフレーク コンソメ	コーンマヨトースト 牛乳
30火	スティックきゅうり	鶏肉のトマトクリームソース ガーリックジャーマンポテト ごはん スープ 果物	小麦粉・油 じゃが芋・バター 米(国産)	鶏肉・豆乳 ウインナー	ドライバセリ・玉ねぎ・マッシュルーム にんにく 大根・さやいんげん・しめじ	トマトケチャップ コンソメ	アイスクリーム 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) エネルギー：以上児 545kcal タンパク質：20.7g 脂質：16.1g カルシウム：199mg
未満児 439kcal タンパク質：16.5g 脂質：12.8g カルシウム：158mg



9月 献立表 (離乳食)



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)	日付	曜日	午前おやつ (後期) (中期)	献立名 離乳(初期) パースト食	献立名 離乳(中期)	献立名 離乳(後期)	午後おやつ (後期) (中期)
1月		ポーロ	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉と野菜のおじや ブロッコリーの煮浸し	鶏肉と野菜のおじや ブロッコリーの煮浸し	フルーツ(バナナ) お魚スナック	16	火	粉ふきいも	10倍がゆ さつまいものペースト	ツナと野菜のおじや さつまいもの煮物	ツナと野菜のおじや さつまいもの煮物	食パン
		ポーロ	ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	フルーツ(バナナ) 小魚せんべい		火	粉ふきいも	人参のペースト ブロッコリーのペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し
2火		人参の煮物	10倍がゆ ほうれん草のペースト	鶏肉とほうれん草の煮物 なすの煮浸し	鶏肉とほうれん草の煮物 なすの煮浸し	食パン	17	水	小魚せんべい	10倍がゆ キャベツのペースト	そぼろ煮 キャベツの煮物	照焼ハンバーグ キャベツの煮物	南瓜の甘煮 ハイハイ
		人参のだし煮	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥		水	小魚せんべい	人参のペースト 豆腐のペースト	7倍がゆ スープ	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ
3水		小魚せんべい	10倍がゆ かぶのペースト	鶏肉とキャベツの煮物 かぶの煮物	鶏肉とキャベツの煮物 かぶの煮物	フルーツ(りんご) ハイハイ	18	木	蒸しさつまいも	10倍がゆ 大根のペースト	鶏肉となすのトマト煮 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉となすのトマト煮 チンゲン菜の煮浸し	味噌おやき
		小魚せんべい	人参のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(りんご) ハイハイ		木	蒸しさつまいも	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ スープ	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ
4木		バナナクッキー	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し	鶏肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し	さつまいもおやき	19	金	蒸し南瓜	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	白身魚の煮物 なすの煮浸し	白身魚の煮物 なすの煮浸し	フルーツ(りんご) アンパンマンベビーせんべい
		アンパンマンベビーせんべい	キャベツのペースト ほうれん草のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	さつまいもパン粥		金	蒸し南瓜	じゃが芋のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁
5金		大根の煮物	10倍がゆ ほうれん草のペースト	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの煮物	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの煮物	さつまいもおやき	20	土	ハイハイ	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏と野菜の味噌おじや 人参の旨煮	鶏と野菜の味噌おじや 人参の旨煮	ポーロ
		大根のだし煮	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	さつまいもパン粥		土	ハイハイ	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し
6土		ハイハイ	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と人参のおじや キャベツの煮浸し	鶏肉と人参のおじや キャベツの煮浸し	ポーロ	22	月	やきいもクッキー	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉と野菜のうどん チンゲン菜の煮浸し	鶏肉と野菜のうどん チンゲン菜の煮浸し	しらすおじや
		ハイハイ	人参のペースト じゃが芋のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	ポーロ		月	アンパンマンベビーせんべい	玉ねぎのペースト 人参のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物
8月		お野菜スナック	10倍がゆ 大根のペースト	野菜のトマト豆乳うどん 大根の旨煮	野菜のトマト豆乳うどん 大根の旨煮	おかかおじや	24	水	ポーロ	10倍がゆ 豆腐のペースト	白身魚と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し	白身魚と人参の煮物 ほうれん草の煮浸し	じゃがいもおやき
		小魚せんべい	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	おかかおじや		水	ポーロ	人参のペースト ほうれん草のペースト	人参のペースト ほうれん草のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁
9火		ポーロ	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し	鶏肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し	食パン	25	木	粉ふきいも	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋の煮物	フルーツ(バナナ) お魚スナック
		ポーロ	小松菜のペースト 大根のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥		木	粉ふきいも	人参のペースト じゃが芋のペースト	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁
10水		人参の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	白身魚の煮物 じゃが芋の煮物	白身魚の煮物 じゃが芋の煮物	かぼちゃおやき	26	金	大根の煮物	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	白身魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	白身魚の煮物 ブロッコリーと人参の煮物	蒸しじゃがいも えだまめビスケット
		人参のだし煮	玉ねぎのペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	かぼちゃパン粥		金	大根のだし煮	人参のペースト 大根のペースト	7倍がゆ 味噌汁	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁
11木		大根の煮物	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し	フルーツ(バナナ) アンパンマンベビーせんべい	27	土	ハイハイ	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏肉とピーマンの煮物 ブロッコリーの煮浸し	鶏肉とピーマンの煮物 ブロッコリーの煮浸し	ポーロ
		大根のだし煮	キャベツのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ(バナナ) アンパンマンベビーせんべい		土	ハイハイ	人参のペースト じゃが芋のペースト	7倍がゆ 味噌汁	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁
12金		えだまめビスケット	10倍がゆ ほうれん草のペースト	白身魚の味噌煮 ほうれん草の煮浸し	白身魚の味噌煮 ほうれん草の煮浸し	人参の甘煮 小魚せんべい	29	月	お野菜スナック	10倍がゆ 大根のペースト	鶏肉とトマトのおじや 大根の旨煮	鶏肉とトマトのおじや 大根の旨煮	食パン
		ハイハイ	人参のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	人参の甘煮 小魚せんべい		月	アンパンマンベビーせんべい	じゃが芋のペースト 人参のペースト	じゃが芋のペースト 人参のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物
13土		ハイハイ	10倍がゆ かぼちゃのペースト	野菜の豆乳うどん かぼちゃの煮物	野菜の豆乳うどん かぼちゃの煮物	ポーロ	30	火	ポーロ	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋と人参の煮物	鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋と人参の煮物	フルーツ(バナナ) やきいもクッキー
		ハイハイ	キャベツのペースト 玉ねぎのペースト	キャベツの煮浸し	キャベツの煮浸し	ポーロ		火	ポーロ	ブロッコリーのペースト 大根のペースト	7倍がゆ スープ	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。