



令和2年 9月献立表



甲 府 市

日	未満児主食	昼 食 (★未満児 ★以上児)	離 乳 食 (中期以降)	主 な 食 材			午後のおやつ ★未満児午前	主 な 食 材		
				赤 色	緑 色	黄 色		赤 色	緑 色	黄 色
1	こっぺぱん	たんどリーちきんふう ほそぎりさらだ こんそめすーぷ	パンがゆ そぼろの野菜和え スープ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ エリンギ	油	かんぱん おうとう ぎゅうにゅう			
火	381kcal・22.8g・9.4g			ベーコン	キャベツ (油) コーン	オリーブ油 砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
-	15	こっぺぱん	たんどリーちきんふう ほそぎりさらだ こんそめすーぷ	パンがゆ そぼろの野菜和え スープ	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ エリンギ	油	びすけっと おうとう ぎゅうにゅう		
火	421kcal・23.1g・12.0g			ベーコン	キャベツ (油) コーン	オリーブ油 砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
2	ごはん	さわらのしょうゆに まかろにさらだ きりぼしだいこんの みそしる	おかゆ 白身魚のやわらか煮 みそ汁	鮭	生薑 長ねぎ	片栗粉 砂糖	おこのみむしぱん むぎちや	おひか 桜海老	キャベツ 青のり	小麦粉 ベーキング パウダー
水	537kcal・21.4g・14.1g			揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 (油) 枝豆 人参 玉ねぎ 切干大根	マカロニ	☆菓子・牛乳	牛乳		
3	わかめ うどん	ちくわのいそべあげ かみかみあえ ★にくとやさいの すまししる	おかゆ 鶏そぼろ野菜 うどん汁	ちくわ	青のり	小麦粉 油	あおりんごぜりー くらっかー ぎゅうにゅう			
木	513kcal・19.7g・22.7g			いか燻製	ごぼう 人参 (油) ブロッコリー	砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
4	ごはん	はやしらいす はわいあんさらだ やくると	おかゆ じゃがそぼろ スープ	豚肉	玉ねぎ 人参 しめじ	じゃが芋	ふのさくさくかりんとう ぎゅうにゅう			藍 パター 砂糖
金	589kcal・16.7g・17.4g				キャベツ 人参 きゅうり パイン	オリーブ油 砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
5	ごはん	とりにくとやさいの ちゅうかに わふうさらだ なすのみそしる	おかゆ そぼろの野菜のコトコト煮 みそ汁	鶏肉	小松菜 人参 玉ねぎ しめじ	ごま油 片栗粉 砂糖	せんべい りんごかじゅう			
土	397kcal・15.6g・3.0g			味噌	キャベツ きゅうり (油) コーン	砂糖	☆ゼリー・麦茶			
7	ごはん	ぶたにくとやさいの みそいため ひじきのにもの はんぺんのすまししる	おかゆ そぼろの野菜煮込み すまし汁	豚肉 味噌	チンゲン菜 人参 もやし ピーマン	砂糖 油	じゃがばたー むぎちや			藍 じゃが芋 バター
月	554kcal・17.7g・22.9g			ひじき ちくわ 水菜大豆	人参	油 砂糖	☆菓子・牛乳	牛乳		
8	しょくぱん	からあげ ふれんちつなさらだ じゅりあんぬすーぷ	パンがゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 スープ	鶏肉	にんにく	片栗粉 油	ふる一つぼんち ぎゅうにゅう		みかん 黄桃	パイン
火	424kcal・23.0g・11.0g			ツナ	ほうれん草 人参 (油) ブロッコリー	オリーブ油 砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
9	ごはん	さけのぼんずむし きゅうりとにんじんの うめふうみ とうふとわかめの みそしる	おかゆ 白身魚のコトコト煮 みそ汁	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参		だいがくいも ぎゅうにゅう			さつま芋 油 ごま 砂糖 片栗粉
水	506kcal・22.6g・11.5g			豆腐 わかめ 味噌	人参 長ねぎ		☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
10	なぼりたん	ぱりぱりさらだ ぼぱいすーぷ ★なぼりたん ★こんぶのつくだに	おかゆ そぼろ野菜 スープ	鶏肉	キャベツ 人参 きゅうり (油) ブロッコリー	コーンフレーク オリーブ油 砂糖	ごまみそまんじゅう むぎちや	味噌		小麦粉 ベーキング パウダー ごま 砂糖
木	490kcal・14.8g・14.9g			ワインナー	ほうれん草 長ねぎ えのき		☆菓子・牛乳	牛乳		
11	ごはん	わふうみーとろーふう ぶろっこりーのおかかあえ ふのみそしる	おかゆ 豆腐野菜 みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 水菜大豆 ひじき	玉ねぎ (油) 枝豆	油 砂糖 片栗粉 パン粉	じゃむさんど ぎゅうにゅう			藍/パン いちごジャム
金	496kcal・23.3g・13.0g			わかめ 味噌	もやし 人参 (油) ブロッコリー 人参 長ねぎ	藍	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
12	ごはん	にくじゃが みそどれさらだ やさいすーぷ	おかゆ 鶏肉じゃが スープ	豚肉	玉ねぎ 人参	じゃが芋 油 砂糖	せんべい りんごかじゅう			
土	447kcal・8.2g・7.1g			味噌	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	☆ゼリー・麦茶			
14	ごはん	いりどり さっぱりさらだ とうふとながねぎの みそしる	おかゆ 豆腐と野菜のやわらか煮 みそ汁	鶏肉 かつま揚げ	人参 ごぼう (油) いんげん	砂糖 こんにゃく	ほっとけーき ぎゅうにゅう			バター ホットケーキ ミックス
月	463kcal・21.9g・9.6g			豆腐 わかめ 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 もやし	砂糖	☆ヨーグルト・麦茶	牛乳		
-	30	ごはん	まーぼーどうふ ちゅうかさらだ はるさめすーぷ	おかゆ 豆腐の野菜煮 スープ	豆腐 豚肉	玉ねぎ 人参 生薑	砂糖 油 片栗粉	せんべい みかん むぎちや		みかん
水	507kcal・19.9g・13.7g			鶏肉	大根 人参 (油) 枝豆	砂糖 ごま油	☆菓子・牛乳	牛乳		

※各保育所の行事によって、メニューが変わる場合があります。また、仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。