



9月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質 (g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	月	ご飯 麻婆茄子 胡瓜のナムル 春雨スープ 梨	牛乳 あおのりポテト	牛乳/豚ひき肉/高野豆腐/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/ごま/はるさめ/じゃがいも	なす/根深ねぎ/きゅうり/カットわかめ/もやし/コン/にんじん/なし/あおのり	しょうが/みそ/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/穀物酢/食塩	578 20.4 20.3
2	火	ご飯 かじきとおいもの甘辛揚げ (0.1歳:焼き) 小松菜のごま和え さつまいもの味噌汁	牛乳 かぼちゃ団子	牛乳/めかじき/牛乳	精白米/片栗粉/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま/さつまいも	なす/こまつな/もやし/にんじん/たまねぎ/かぼちゃ	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/食塩/かつお・昆布だし/みそ	574 21.3 16.2
3	水	すき焼き丼 もやしときゅうりのツナ和え 南瓜の味噌汁	牛乳 リンゴゼリー (0歳:おかかおにぎり) せんべい	牛乳/豚肉/焼き豆腐/ツナ缶/ゼラチン/牛乳/かつお節	精白米/調合油/しらたき/上白糖/ごま油	根深ねぎ/こまつな/もやし/きゅうり/にんじん/かぼちゃ/たまねぎ/葉ねぎ/りんごジュース	こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ	566 22.4 19.7
4	木	あんかけうどん さつまいもの甘煮 えのきと青梗菜のスープ オレンジ	牛乳 夕焼けごはん	牛乳/豚肉/牛乳/しらす	うどん/ごま油/上白糖/片栗粉/さつまいも/精白米	にんじん/たまねぎ/キャベツ/こまつな/もやし/乾しいたけ/しょうが/えのきたけ/チンゲンサイ/オレンジ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/食塩/料理酒	562 20.5 14.9
6	土	焼きそば じゃがいものそぼろ煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/鶏ひき肉/高野豆腐/油揚げ/牛乳	蒸し中華麺/調合油/じゃがいも/上白糖/片栗粉	キャベツ/たまねぎ/乾しいたけ/にんじん/グリーンピース/こまつな	ウスターソース/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ	593 26.5 22.5
8	月	ご飯 高野豆腐の卵焼き えのきと小松菜の和え物 冬瓜の味噌汁 ヨーグルト	牛乳 チーズ入り おさつもち	牛乳/高野豆腐/卵/ヨーグルト/牛乳/キャンディ/チーズ	精白米/調合油/上白糖/ごま油/さつまいも/片栗粉/無塩バター	にんじん/たまねぎ/ほうれんそう/こまつな/えのきたけ/とうがん	こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/食塩/みそ	613 22.8 18
9	火	食パン ポークビーンズ キャベツサラダ 南瓜のポタージュ	牛乳 しらすと青のり のおにぎり	牛乳/豚ひき肉/水煮大豆/ツナ缶/牛乳/しらす	食パン/じゃがいも/調合油/上白糖/無塩バター/精白米/すりごま	たまねぎ/にんじん/キャベツ/きゅうり/かぼちゃ/あおのり	ウスターソース/こいくちしょうゆ/トマトケチャップ/食塩/コンソメ	575 24.5 19.6
10	水	じゃこピーマンふりかけご飯 肉じゃが きのこサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 フルーチェ (0歳:あおのり おにぎり)	牛乳/しらす/豚肉/牛乳	精白米/ごま/ごま油/上白糖/じゃがいも/調合油	ピーマン/たまねぎ/にんじん/グリーンピース/キャベツ/きゅうり/ぶなしめじ/コン/こまつな/フルーチェ	こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/穀物酢/食塩/みそ	578 21 18.5
11	木	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁 梨	牛乳 大学芋	牛乳/さけ/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/すりごま/じゃがいも/さつまいも/黒ごま/調合油	ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきたけ/だいこん/こまつな/なめこ/根深ねぎ/なし	食塩/こいくちしょうゆ/みりん/かつお・昆布だし/みそ	562 25 12.6
12	金	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 なめこの味噌汁	牛乳 おかか チャーハン	牛乳/鶏ひき肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/絹ごし豆腐/かつお節	精白米/パン粉/上白糖/ごま/ごま油	たまねぎ/根深ねぎ/ひじき/にんじん/さやいんげん/なめこ/こまつな	みそ/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/食塩	605 24.7 16.6
13	土	レタスとハムのチャーハン 白菜のごまマヨ和え 中華風コンスープ 牛乳	牛乳 お菓子	ロースハム/若鶏肉/ささ身生/卵/牛乳	精白米/ごま油/ごま/片栗粉	レタス/根深ねぎ/はくさい/きゅうり/コン/カットわかめ	食塩/こいくちしょうゆ/マヨドレ/かつお・昆布だし	576 20.1 23.1
16	火	ジャージャー麺 三色ナムル 青梗菜のスープ みかんヨーグルト	牛乳 鮭チーズ おにぎり	牛乳/豚ひき肉/高野豆腐/木綿豆腐/ヨーグルト/牛乳/さけ/キャンディ/チーズ	蒸し中華麺/ごま油/上白糖/片栗粉/ごま/精白米	にんじん/もやし/根深ねぎ/きゅうり/コン/ほうれんそう/チンゲンサイ/乾しいたけ/みかん缶	しょうが/かつお・昆布だし/みそ/こいくちしょうゆ/食塩	629 28.2 20.8
17	水	ご飯 鯖の味噌煮 (0.1.2歳:カレイの味噌煮) かぼちゃのサラダ 秋のきのこ汁	牛乳 おさつバター	牛乳/かれい/牛乳/サバ	精白米/上白糖/じゃがいも/無塩バター/さつまいも	かぼちゃ/きゅうり/たまねぎ/ぶなしめじ/えのきたけ/こねぎ	しょうが/みりん/みそ/マヨドレ/穀物酢/食塩/こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし	562 21.3 17.9
18	木	チキンカレー グリーンサラダ バナナ	牛乳 おはぎ	牛乳/鶏肉/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/すりごま	にんじん/たまねぎ/キャベツ/きゅうり/バナナ	カレールウ/穀物酢/食塩	602 18.3 13.2

19	金	ご飯 豆腐入りハンバーグ 和風ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/ツナ缶/かつお節	精白米/パン粉/調合油/じゃがいも/上白糖/コーンフレーク	たまねぎ/こまつな/にんじん/きゅうり/コン	食塩/こいくちしょうゆ/ウスターソース/トマトケチャップ/かつお・昆布だし/みそ/マヨドレ	569 21.9 18.3
20	土	親子丼 切り干し大根とツナのサラダ ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/ツナ缶/牛乳	精白米/上白糖/ごま/焼きふ	たまねぎ/にんじん/切り干しだいこん/きゅうり/カットわかめ	かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/穀物酢/みそ	609 28.3 21.2
22	月	ご飯 豚肉の生姜焼き かぼちゃのサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 ストロベリー ミルクプリン	牛乳/豚肉/牛乳/セラチン	精白米/上白糖/調合油	たまねぎ/かぼちゃ/きゅうり/こまつな/切り干しだいこん/えのきたけ/いちごジャム	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/マヨドレ/穀物酢/かつお・昆布だし/みそ	588 23.9 23.1
24	水	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳 おさつ スティック	牛乳/豚肉/かに風味かまぼこ/牛乳	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/はるさめ/ごま/さつまいも/調合油	チンゲンサイ/キャベツ/にんじん/乾しいたけ/根深ねぎ/きゅうり/カットわかめ/はくさい/オレンジ	しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩	589 18.2 19.2
25	木	ご飯 鮭のチャンチャン焼き かむカムサラダ かきたま汁 バナナ	牛乳 たご焼きポテト	牛乳/さけ/卵/木綿豆腐/かつお節/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ごま油/片栗粉/じゃがいも	キャベツ/たまねぎ/にんじん/えのきたけ/切り干しだいこん/きゅうり/もやし/根深ねぎ/カットわかめ/バナナ/あおのり	みそ/みりん/こいくちしょうゆ/食塩/しょうが/かつお・昆布だし/マヨドレ/トマトケチャップ/ウスターソース	587 25.8 15.9
26	金	まいたけごはん 鶏のから揚げ ねぎソース (0.1歳:焼きからあげ) ひじきさらだ 切干大根の味噌汁	牛乳 チーズおかか おにぎり	牛乳/鶏肉/ツナ缶/かつお節/牛乳/キャンディ チーズ	精白米/上白糖/片栗粉/調合油/ごま油	ごぼう/にんじん/まいたけ 生/根深ねぎ/ひじき/ほうれんそう/コン/切り干しだいこん/こまつな	かつお・昆布だし/みりん/こいくちしょうゆ/しょうが/穀物酢/マヨドレ/みそ	608 25.9 17.5
27	土	三色丼 さつまいもの甘煮 ほうれん草の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐/卵/牛乳	精白米/上白糖/ごま油/ごま/さつまいも	にんじん/ほうれんそう/たまねぎ	こいくちしょうゆ/みりん/しょうが/食塩/かつお・昆布だし/みそ	660 25.8 19.4
29	月	食パン (イチゴジャム) (0.1歳:ジャムなし) さつまいもと鶏肉のマヨグラタン にんじんツナサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳/鶏肉/バルメザン チーズ/ツナ缶/牛乳/しらす	食パン/さつまいも/ごま/調合油/じゃがいも/無塩バター/精白米	いちごジャム/たまねぎ/にんじん/もやし	食塩/マヨドレ/こいくちしょうゆ/穀物酢/コンソメ/パセリ/ゆかり	602 27.5 18.3
30	火	ドライカレー (0歳:野菜のケチャップ煮) ごぼうサラダ 桃ヨーグルト	牛乳 いもようかん	牛乳/豚ひき肉/ヨーグルト/牛乳	精白米/調合油/上白糖/ごま/さつまいも	たまねぎ/にんじん/ピーマン/ごぼう/もやし/きゅうり/もも缶詰/寒天	ウスターソース/トマトケチャップ/カレー粉/食塩/マヨドレ/こいくちしょうゆ	576 18.5 16.5

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	590	464
タンパク質g	23.2	19.5
脂質g	18.4	13.7
カルシウムmg	298	326
鉄 mg	2.6	3.1
ビタミンA μgRE	222	167
ビタミンB ₁	0.38	0.28
ビタミンB ₂ mg	0.47	0.33
ビタミンC mg	31	24
食塩相当量 g	1.6	1.3

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。
 どうぞ自由にご覧ください。
 ※午前のおやつは乳児クラスのみ牛乳を提供します。
 ※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。
 ※乳児につきましては別途、
 個々の段階に応じたメニューになります。
 ※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、
 別途、医師の指示に応じたメニューになります。

