

9月 予定献立表（3群）



日	曜日	献立名		材料名				ｷﾞｰ(Kcal) 蛋白質(g) 脂質
		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	火	中華丼 春雨サラダ ワカメスープ	大学芋 牛乳	豚肉／かに風味かまぼこ／絹ごし豆腐／牛乳	精白米／上白糖／ごま油／片栗粉／はるさめ／調合油／ごま／さつまいも／黒ごま	チンゲンサイ／はくさい／もやし／にんじん／乾しいたけ／根深ねぎ／きゅうり／カットわかめ	しょうが／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／穀物酢／食塩	600 18.2 16.4
2	水	ご飯 鶏の唐揚げ　ねぎソース （0.1歳：焼き唐揚げ） えのきと小松菜の和え物 豆腐の味噌汁	鮭チーズおにぎり 牛乳	鶏肉／木綿豆腐／さけ／牛乳/キャンディチーズ	精白米／片栗粉／調合油／ごま油	根深ねぎ／こまつな／えのきたけ／にんじん／カットわかめ	こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ	568 22.7 15.3
3	木	ご飯 カレイのおろし煮 じゃこサラダ なめこの味噌汁 ヨーグルト	きつねおにぎり 牛乳	かれい／しらす／絹ごし豆腐／ヨーグルト／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま	だいこん／キャベツ／こまつな／なめこ／根深ねぎ	こいくちしょうゆ／みりん／穀物酢／みそ／かつお・昆布だし	595 27.3 10.9
5	土	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ コーンと卵のスープ 牛乳(土曜昼)	お菓子 牛乳	ウインナー／パルメザンチーズ／牛乳／卵	スパゲティ／無塩バター／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／ピーマン／にんじん／きゅうり／ｺｰﾝ／こまつな	食塩／トマトケチャップ／エッグケア／コンソメ	558 19.1 23.2
7	月	あんかけ焼きそば 大豆と野菜のごま和え 豆腐の中華スープ	きな粉 ホットケーキ 牛乳	豚肉／水煮大豆／木綿豆腐／きな粉／牛乳	中華麺／片栗粉／ごま油／上白糖／ごま／ホットケーキミックス／調合油	チンゲンサイ／キャベツ／もやし／乾しいたけ／にんじん／さやいんげん／根深ねぎ／こまつな	こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／食塩	584 25.3 20.3
8	火	食パン（イチゴ） （0.1歳：ｼﾞｬﾑなし） ポークビーンズ グリーンサラダ コーンクリームスープ	ハリハリ おにぎり 牛乳	豚ひき肉／水煮大豆／牛乳／油揚げ	食パン／じゃがいも／調合油／上白糖／精白米	いちご ジャム／たまねぎ／にんじん／キャベツ／きゅうり／こまつな／クリームコン／ｺｰﾝ／切干しだいこん	ウスターソース／こいくちしょうゆ／トマトケチャップ／穀物酢／食塩／／コンソメ／パセリ ／かつお・昆布だし／みりん	571 21.2 17.5
9	水	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 五目汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／油揚げ	精白米／パン粉／上白糖／ごま／ごま油／片栗粉／コーンフレーク	たまねぎ／根深ねぎ／ひじき／にんじん／さやいんげん／だいこん／ごぼう ／こまつな	みそ／かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／食塩	573 24.9 18.7
10	木	豚丼 切干大根の炒め煮 茄子と油揚げの味噌汁 オレンジ	みかんゼリー 牛乳	豚肉／竹輪／油揚げ／ゼラチン／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉／調合油	たまねぎ／グリンピース／切干しだいこん／にんじん／なす／オレンジ／オレンジジュース／みかん缶	しょうが／こいくちしょうゆ／かつお・昆布だし／みそ	592 21.9 17.9
11	金	納豆ご飯 鯖の味噌煮(0.1歳：カレイ) 五目きんぴら 青菜のかきたま汁	バナナ せんべい 牛乳	挽きわり納豆／竹輪／卵／牛乳/サバ/カレイ	精白米／上白糖／ごま油／ごま／片栗粉	れんこん／ごぼう ／にんじん／乾しいたけ／ほうれんそう ／バナナ	こいくちしょうゆ／しょうが／みりん／みそ／かつお・昆布だし／食塩	599 27.6 20.3
12	土	チャーハン 大根とツナのサラダ わかめと玉葱のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	卵／鶏ひき肉／ツナ缶／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油／ごま	根深ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／きゅうり／にんじん／たまねぎ／カットわかめ	食塩／こいくちしょうゆ／顆粒和風だし／穀物酢／コンソメ	564 22.1 22.4
14	月	ご飯 豆腐チャンプルー きざみのりサラダ 切干大根の味噌汁	ミルクくずもち (0.1歳：ココアなし) 牛乳	豚肉／木綿豆腐／卵／かつお節／しらす／油揚げ／牛乳	精白米／ごま油／上白糖／片栗粉	もやし／にら／にんじん／はくさい／焼きのり／切干しだいこん／こまつな/ココア	こいくちしょうゆ／食塩／みそ／かつお・昆布だし	561 24.5 19.2
15	火	きのこご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え キャベツと 油揚げの味噌汁	四角い メロンパン 牛乳	豚肉／油揚げ／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／すりごま／食パン／ホットケーキミックス／無塩バター	乾しいたけ／ぶなしめじ／まいたけ ／にんじん／たまねぎ／グリンピース／こまつな／もやし／はくさい／キャベツ／レモン果汁	かつお・昆布だし／こいくちしょうゆ／みりん／昆布だし／食塩／みそ	632 22.8 20.5
16	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 茄子のゴマ酢和え 青梗菜のスープ	ブドウゼリー せんべい 牛乳	さけ／木綿豆腐／ゼラチン／牛乳	精白米／上白糖／調合油／ごま／ごま油／片栗粉	キャベツ／たまねぎ／にんじん／えのきたけ／なす／もやし／チンゲンサイ／乾しいたけ／根深ねぎ／ぶどうジュース	みそ／みりん／こいくちしょうゆ／穀物酢／かつお・昆布だし	601 27.4 16.1
17	木	ドライカレー （0歳：ケチャップ煮） ひじきサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	豚ひき肉／ツナ缶／牛乳／卵	精白米／調合油／上白糖／食パン／無塩バター	なす／たまねぎ／ピーマン／にんじん／トマト缶／ひじき／ほうれんそう ／ｺｰﾝ／バナナ	しょうが／トマトケチャップ／ウスターソース／食塩／カレー粉／エッグケア/こいくちしょうゆ	595 21.7 18.5

18	金	タンメン 和風ポテサラ ヨーグルト	チーズおかか おにぎり 牛乳	豚肉／ツナ缶／かつお節／牛乳／キャンディ／ヨーグルト	中華麺 生／ごま油／じゃがいも／上白糖／精白米	にんじん／乾しいたけ／キャベツ／もやし／にら／根深ねぎ／ｺｰﾝ	かつお・昆布だし／食塩／こいくちしょうゆ／エッグケア／みりん	578 22.4 18.6
19	土	親子丼 大根のごまサラダ ふとわかめの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏肉／卵／牛乳	精白米／ごま／ごま油／焼きふ	たまねぎ／にんじん／切干しだいこん／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	593 27.7 21.6
24	木	秋野菜のカレーライス (0歳：ケチャップ煮) ブロッコリーと キャベツのサラダ オレンジ	おはぎ 牛乳	豚ひき肉／高野豆腐／水煮大豆／ツナ缶／きな粉／牛乳	精白米／調合油／上白糖／すりごま	なす／ぶなしめじ／エリンギ／にんじん／たまねぎ／トマト／ブロッコリー／キャベツ／ｺｰﾝ／オレンジ	トマトケチャップ／カレールウ／穀物酢／食塩	633 23 17.7
25	金	お月見うどん きゅうりの中華風酢の物 梨	もちもち 月見大学芋 牛乳	鶏肉／卵／かまぼこ／ツナ缶／牛乳	うどん／調合油／上白糖／ごま／ごま油／さつまいも／片栗粉／無塩バター／黒ごま	だいこん／ほうれんそう／にんじん／根深ねぎ／きゅうり／もやし／梨	かつお・昆布だし／みりん／こいくちしょうゆ／穀物酢	585 22.6 20
26	土	ケチャップライス マカロニサラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉／牛乳/チーズ	精白米／調合油／スパゲティ／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／ｺｰﾝ／グリンピース／きゅうり	食塩／トマトケチャップ／エッグケア／穀物酢／コンソメ	585 18.5 20
28	月	ハヤシライス キャベツサラダ いちごヨーグルト	ひじきおにぎり 牛乳	豚肉／しらす／ヨーグルト／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ごま	にんじん／たまねぎ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／いちごジャム／ひじき	ハヤシフレーク／こいくちしょうゆ／食塩／ゆかり	595 20 16
29	火	食パン お芋と大豆の秋グラタン 切干とツナのサラダ キャベツのスープ	小松菜 チャーハン 牛乳	鶏肉／水煮大豆／牛乳／豆乳／パルメザンチーズ／ツナ缶	食パン／さつまいも／薄力粉／無塩バター／調合油／パン粉／上白糖／ごま／精白米	たまねぎ／にんじん／ぶなしめじ／切干しだいこん／もやし／きゅうり／キャベツ／こまつな／根深ねぎ	コンソメ／食塩／こいくちしょうゆ／穀物酢	578 20.7 19
30	水	ご飯 白身魚のサクサク焼き かぼちゃサラダ 青菜の味噌汁	さつまいも 蒸しパン 牛乳	たら／油揚げ／牛乳	精白米／パン粉／ごま／調合油／上白糖／ホットケーキミックス／さつまいも	かぼちゃ／にんじん／きゅうり／たまねぎ／こまつな	食塩／ウスターソース／エッグケア／穀物酢／かつお・昆布だし／みそ	609 25.7 18.7

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	589	490
タンパク質g	22.9	20.1
脂質g	18.5	14.9
カルシウムmg	299	349
鉄 mg	2.4	3
ビタミンA μgRE	206	163
ビタミンB_1	0.34	0.26
ビタミンB_2 mg	0.44	0.34
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。
どうぞご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。
※重度のアレルギーをお持ちのお子さんは相談の上、
ご自宅からお弁当をお持ちいただく対応となる場合がござい

