



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	
2	月	ご飯 白身魚のねぎソース 野菜炒め 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこラスク	すけとうだら、豆腐、牛乳、きな粉	精白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、じゃがいも、食パン、無塩バター、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草	594 23.7 16.6
3	火	冷やしキツネうどん スタミナ焼肉 バナナ	牛乳 お好み焼き	油揚げ、豚肉、卵、牛乳	うどん、砂糖、油、薄力粉	きゅうり、わかめ、にんじん、しょうが、たまねぎ、バナナ、キャベツ	565 25.9 16.3
4	水	バターロール 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ 野菜スープ	牛乳 おかかチャーハン	鶏肉、ツナ缶、ベーコン、牛乳、かつお節	ロールパン、薄力粉、油、砂糖、オリーブ油、片栗粉、精白米、ごま油	たまねぎ、ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、セロリ、長ネギ、パセリ	513 20.8 18
5	木	親子丼 胡瓜のゆかり和え 青菜の味噌汁 梨	牛乳 ミルクくずもち	鶏肉、卵、油揚げ、牛乳、きなこ	精白米、油、片栗粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、焼き海苔、もやし、きゅうり、だいこん、小松菜、梨	590 24.8 16.3
6	金	ご飯 麻婆茄子 もやしのナムル えのきと青梗菜のスープ	牛乳 四角いメロンパン	豚挽き肉、牛乳、脱脂粉乳	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、食パン、ホットケーキMIX、無塩バター	なす、長ネギ、しょうが、もやし、えのきたけ、青梗菜、レモン果汁	578 19.7 15.3
7	土	ピラフ 和風ツナサラダ コーンチャウダー	牛乳 お菓子	ベーコン、ツナ缶、牛乳	精白米、油、無塩バター、ごま油、小麦粉	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン	567 17.2 15.3
9	月	じゃこおおかふりかけご飯 小松菜の卵焼き 油揚げの五目煮 もやしの味噌汁	牛乳 お麩ラスク	しらす、かつお節、卵、ツナ缶、油揚げ、牛乳、きな粉	精白米、ごま、砂糖、油、じゃがいも、麩、無塩バター	小松菜、にんじん、しいたけ、さやいんげん、もやし、えのきたけ、長ねぎ	588 24.6 18.8
10	火	ご飯 肉じゃが 切干大根のサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 バナナケーキ	豚肉、ツナ缶、豆腐、牛乳、卵	精白米、じゃがいも、油、砂糖、ごま、ホットケーキMIX、無塩バター	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、切干大根、きゅうり、ごまつな、長ねぎ、バナナ	646 22.2 16.8
11	水	食パン(ブルーベリー)(0歳児:ジャムなし) 鮭のコーンマヨネーズ キャベツとハムのサラダ トマトスープ	牛乳 じゃこおにぎり	鮭、粉チーズ、ハム、鶏肉、牛乳、しらす	食パン、ブルーベリージャム、薄力粉、油、無塩バター、砂糖、精白米	コーン、キャベツ、にんじん、トマト缶、たまねぎ、たかな漬、葉ねぎ	573 28.9 18.4
12	木	ジャージャー麺 三色ナムル ワンタンスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	豚挽き肉、牛乳、卵	中華めん、ごま油、油、砂糖、片栗粉、焼売の皮、無塩バター、食パン	しょうが、にんじん、長ねぎ、コーン、きゅうり、もやし、ほうれん草、青梗菜、オレンジ	568 23 18.9
13	金	お月見カレー(0歳児:トマト煮) ごぼうサラダ 巨峰	牛乳 まんまるおさつ	豚肉、卵、牛乳	精白米、じゃがいも、油、砂糖、さつまいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ごぼう、ピーマン、もやし、巨峰	649 18.2 21.8
14	土	チャーハン 大根と人参のしりしり ワカメスープ	牛乳 お菓子	卵、ハム、ツナ缶、牛乳	精白米、油、ごま、ごま油、上白糖	長ネギ、グリーンピース、だいこん、にんじん、わかめ	649 18.2 21.8
17	火	ご飯 ブリの照り焼き(0.1歳:カレイ) えのきと小松菜の和え物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 クリームサンド	ぶり、牛乳、卵	精白米、ごま、ごま油、じゃがいも、ロールパン、砂糖、薄力粉、コーンフラワー、無塩バター	小松菜、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、わかめ	657 25.6 21.8

18	水	食パン	牛乳 ゆかりとじゃこの おにぎり	豚挽き肉、大豆、牛乳、 クリーム、しらす	食パン、じゃがいも、油、 砂糖、薄力粉、無塩バ ター、精白米、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、ぶなしめじ、 コーン、パセリ、バナナ	635
		ポークビーンズ					22.7
		きのこサラダ					18.4
		コーンスープ バナナ					
19	木	さつまいもご飯	牛乳 ホットケーキ	鶏ひき肉、豆腐、牛乳、 卵	さつまいも、ごま、精白 米、パン粉、砂糖、油、 里芋、薄力粉	たまねぎ、長ねぎ、キャベ ツ、なめこ、小松菜	632
		松風焼き					25.1
		キャベツのゆかり和え 秋のなめこ汁					15.7
20	金	ご飯	牛乳 あべかわマカロニ	豆腐、豚ひき肉、牛乳、 きな粉	精白米、油、砂糖、片栗 粉、ごま、ごま油、春雨、 マカロニ	長ねぎ、しょうが、きゅうり、 わかめ、もやし、コーン、白 菜、にんじん、たまねぎ	550
		麻婆豆腐					21.9
		きゅうりのナムル 春雨のスープ					15.9
21	土	スパゲティーナポリタン	牛乳 お菓子	ソーセージ、粉チーズ、 ベーコン、牛乳	スパゲティー、油、無塩 バター、じゃがいも、オ リーブ油	たまねぎ、ピーマン、コー ン、わかめ	519
		じゃがいものソテー					17.2
		わかめと玉葱のスープ					15.3
24	火	ご飯	牛乳 きなこおはぎ	鮭、卵、豆腐、牛乳、きな こ	精白米、油、砂糖、ご ま、片栗粉、ごま油	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、小松菜、も やし、長ネギ、わかめ、しょう が、はくさい	638
		鮭のチャンチャン焼き					28.7
		小松菜のごま和え かきたま汁					13.4
25	水	食パン	牛乳 五目焼きそば	卵、チーズ、牛乳	食パン、じゃがいも、油、 薄力粉、無塩バター、中 華めん、ごま油	ほうれん草、にんじん、玉ね ぎ、グリンピース、ブロッコ リー、バナナ、キャベツ、 ピーマン	601
		スパニッシュオムレツ					24.1
		クリームスープ バナナ					20.7
26	木	中華丼	牛乳 コーンフレーク	豚肉、油揚げ、牛乳	精白米、ごま油、砂糖、 片栗粉、さつまいも、コー ンフレーク	青梗菜、にんじん、しいた け、しょうが、長ねぎ、だいこ ん、梨	566
		さつまいもの甘煮					18.7
		大根の味噌汁 梨					11.4
27	金	肉みそスパゲティ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚挽き肉、ツナ缶、牛 乳、卵、ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖、 片栗粉、ごま、薄力粉、 無塩バター	にんじん、たまねぎ、もや し、グリンピース、しいたけ、 青梗菜、えのきたけ	587
		にんじんツナサラダ					24.9
		椎茸とえのきの野菜スープ					19.8
28	土	大豆カレー	牛乳 お菓子	豚挽き肉、大豆、鶏ささ み、ヨーグルト、脱脂粉 乳、牛乳	精白米、油、薄力粉、ご ま油、砂糖	たまねぎ、にんじん、ピー マン、干しブドウ、トマト缶、 しょうが、きゅうり	603
		ささみときゅうりの中華和え					23.4
		ヨーグルト					13.9
30	月	ご飯	牛乳 ロールパンラスク	まかじき、大豆、油揚げ、 牛乳	精白米、片栗粉、油、ご ま、ごま油、麩、ロールパ ン、無塩バター、砂糖	しょうが、なす、ひじき、にん じん、さやいんげん、たまね ぎ、小松菜	604
		かじきと大豆のあまから揚げ					25.4
		ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁					15.6

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	492
タンパク質g	22.9	19.1
脂質g	17.0	14.8
カルシウムmg	266	257
鉄 mg	2.3	1.7
ビタミンA µgRE	220	192
ビタミンB ₁	0.34	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.41
ビタミンC mg	28	22
食塩相当量 g	2	1.5

※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です。
牛乳を提供します。

※延長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。

