



# 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	水	ご飯 カレイの煮魚 大根と人参のしりしり 具沢山味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	かれい/ツナ缶/油 揚げ/卵/ヨーグルト /牛乳	精白米/上白糖/ごま 油/ごま油/じゃがいも/ 薄力粉/無塩バター	だいこん/にんじん/ごま つな/根深ねぎ	みりん調味料/濃口醬 油/かつお昆布だし/ みそ/ベーキングパウ ダー	567 24.7 15.2
2	木	親子丼 胡瓜のごま酢和え 青菜の味噌汁 オレンジ	きなこのラスク 牛乳	鶏もも肉/卵/生揚 げ/きな粉/牛乳	精白米/調合油/ごま 油/上白糖/ごま油/食 パン/無塩バター/グラ ニュー糖	たまねぎ/きゅうり/もやし /ごまつな/切干しいこ ん/オレンジ	かつお昆布だし/濃口 醬油/みりん調味料/ 穀物酢/みそ	582 24.7 18
3	金	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/だいず/油 揚げ	精白米/パン粉/上白 糖/ごま/調合油/ご ま油/じゃがいも/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/わかめ	みそ/かつお昆布だし /濃口醬油	563 23.6 16
4	土	ハヤシライス コーンサラダ わかめと玉葱のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/牛乳	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/キャベツ/きゅ うり/コーン/わかめ	ハヤシフレーク/濃口 醬油/食塩/固形コ ンソメ	613 20.1 19.6
6	月	ジャージャー麺 茄子のごま酢和え えのきと青梗菜のスープ 梨	小松菜チャーハン 牛乳	豚ひき肉/だいず/ しらす/牛乳	中華めん/調合油/上 白糖/片栗粉/ごま/ ごま油/精白米	にんじん/もやし/根深ね ぎ/なす/えのきたけ/チ ンゲンサイ/梨/ごまつな	しょうが/かつお昆布 だし/みそ/濃口醬油 /穀物酢/食塩	617 23.8 16.4
7	火	食パン 鮭フライ(0.1歳パン粉焼き) コールスローサラダ ミネストローネスープ	五平もち 牛乳	鮭/だいず/牛乳	食パン/薄力粉/パン 粉/調合油/上白糖/ 精白米	キャベツ/にんじん/きゅ うり/たまねぎ/トマト缶	食塩/トマトケチャップ /ウスターソース/マヨ ドレ/穀物酢/固形コ ンソメ/みりん調味料 /みそ	617 27.6 18.1
8	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	四角いメロンパン 牛乳	豚小間肉/木綿豆 腐/牛乳	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/ごま/ 食パン/ホットケーキミ ックス/無塩バター/グラ ニュー糖	たまねぎ/にんじん/グリ ンピース/ほうれん草/ もやし/わかめ/根深ね ぎ/レモン果汁	濃口醬油/みりん調味 料/かつお昆布だし/ みそ	602 20.7 17.4
9	木	じゃこおかかふりかけごはん ひじきハンバーグ にんじんツナサラダ 生揚げの味噌汁	フルーツ寒天 牛乳	しらす/かつお節/ 鶏ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/ツナ缶/生 揚げ	精白米/ごま/上白糖 /調合油/パン粉/片 栗粉	ひじき/たまねぎ/にんじ ん/もやし/キャベツ/寒 天/みかん缶	濃口醬油/みりん調味 料/穀物酢/みそ/ かつお昆布だし	580 27.6 17.3
10	金	ご飯 麻婆茄子 胡瓜のナムル 春雨スープ	おさつスティック 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /牛乳	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉/ごま油/ ごま/はるさめ/さつま いも	なす/根深ねぎ/きゅうり /わかめ/もやし/チンゲ ンサイ	しょうが/みそ/濃口 醬油/かつお昆布だし /穀物酢/食塩	580 18.5 19.6
11	土	ミートスパゲティ じゃがいものソテー 野菜スープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /チーズ/ベーコン /牛乳	スパゲティ/調合油/ 薄力粉/じゃがいも	たまねぎ/にんじん/グリ ンピース/コーン/キャベ ツ	食塩/ウスターソース /トマトケチャップ/固 形コンソメ	618 25.8 18.7
13	月	チキンカレー(0歳トマト煮) グリーンサラダ バナナヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉/ヨーグルト /牛乳	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/ホット ケーキミックス	にんじん/たまねぎ/キャ ベツ/きゅうり/ごまつな /バナナ	カレールウ/穀物酢/ 食塩	572 19 15.2
14	火	食パン ポークビーンズ キャベツザラダ コーンスープ	ゆかりとじゃこのおにぎり 牛乳	豚ひき肉/だいず/ 牛乳/しらす	食パン/じゃがいも/調 合油/上白糖/ごま油/ 薄力粉/無塩バター /精白米/ごま	たまねぎ/にんじん/トマト 缶/キャベツ/きゅうり/ もやし/クリームコーン缶 /コーン	ウスターソース/濃口 醬油/トマトケチャップ /穀物酢/食塩/固 形コンソメ/ゆかり	592 23.8 18.4
15	水	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草のお浸し 南瓜の味噌汁	クリームサンド 牛乳	ぶり/油揚げ/卵/ 牛乳	精白米/上白糖/ロー ルパン/薄力粉/無塩 バター	ほうれん草/もやし/に んじん/かぼちゃ/たまね ぎ	みりん調味料/濃口醬 油/かつお昆布だし/ みそ	617 25.6 20.7
16	木	納豆ご飯 千草焼き 切干し大根の炒煮 麺の味噌汁	小松菜の パウンドケーキ 牛乳	挽きわり納豆/高野 豆腐/鶏ひき肉/卵 /油揚げ/牛乳/ チーズ	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/焼きふ /無塩バター/薄力粉 /チーズ	にんじん/たまねぎ/さや えんどう/乾しいたけ/切 干しいんこん/ほうれんそ う/ごまつな	濃口醬油/食塩/み りん調味料/かつお昆 布だし/みそ/ベーキ ングパウダー	676 28.7 22.7
17	金	中華丼 さつまいもの甘煮 大根の味噌汁	梨 せんべい 牛乳	豚小間肉/高野豆 腐/生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/ごま 油/片栗粉/さつまいも	チンゲンサイ/たまねぎ/ にんじん/乾しいたけ/根 深ねぎ/だいこん/わか め/なし	しょうが/かつお昆布 だし/濃口醬油/みそ	566 18.4 16.7
18	土	ケチャップライス マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉/牛乳	精白米/調合油/スパ ゲティ/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/きゅうり	食塩/トマトケチャップ /マドレ/穀物酢/ 固形コンソメ	584 18.8 15.6
21	火	お月見うどん きゅうりの中華風酢の物 バナナ	もちもち月見大学芋 牛乳	豚小間肉/卵/かま ぼこ/ツナ缶/牛乳	うどん/調合油/ごま油 /上白糖/ごま/さつ まいも/片栗粉/無塩 バター/黒ごま	にんじん/だいこん/根深 ねぎ/ほうれん草/きゅ うり/もやし/バナナ	かつお昆布だし/み りん調味料/濃口醬油 /穀物酢	607 22 20

22	水	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかか和え ほうれんそうのかきたま汁 オレンジ	セサミラスク 牛乳	鮭/かつお節/卵/ 牛乳	精白米/上白糖/調合 油/片栗粉/食パン/ 黒ごま/グラニュー糖/ 無塩バター	キャベツ/たまねぎ/にん じん/えのきたけ/ブロッ コリー/ほうれんそう/オレ ンジ	みそ/みりん調味料/ 濃口醤油/食塩/か つお昆布だし	573 27.4 14.3
24	金	まいたけごはん 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 小松菜の磯和え 切干大根の味噌汁	きなこおはぎ 牛乳	油揚げ/鶏もも肉/ だいず/きな粉/牛 乳	精白米/上白糖/片栗 粉/じゃがいも/調合油 /ごま油	にんじん/まいたけ/こま つな/もやし/焼きのり/ 切干しだいこん/わかめ	かつお昆布だし/みり ん調味料/濃口醤油 /しょうが/みそ	577 21.3 13.4
25	土	おかかチャーハン ツナサラダ コーンと卵のスープ 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/かつお節 /ツナ缶/卵/牛乳	精白米/ごま油	根深ねぎ/きゅうり/キャ ベツ/コーン/たまねぎ/ こまつな	濃口醤油/食塩/穀 物酢/かつお昆布だし	561 22.1 15.4
27	月	ドライカレー(0歳トマト煮) きのこサラダ バナナ	ミルクくずもち 牛乳	豚ひき肉/高野豆腐 /牛乳/きな粉	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉	たまねぎ/ピーマン/にん じん/干しぶどう/キャベ ツ/きゅうり/ぶなしめじ/ えのきたけ/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/穀 物酢/濃口醤油	571 20.3 17.7
28	火	食パン スパニッシュオムレツ ほうれん草のサラダ 豆乳スープ	さつまいものケーキ オレンジジュース	卵/だいず/チーズ /牛乳/豆乳	食パン/じゃがいも/調 合油/上白糖/ごま/ さつまいも/無塩バター /薄力粉/黒ごま	たまねぎ/にんじん/ほう れんそう/もやし/ひじき /コーン	食塩/トマトケチャッ プ/穀物酢/みそ/固 形コンソメ/ベーキン グパウダー	555 20.9 17.5
29	水	ご飯 かじきと大豆の甘辛煮 ほうれん草のごま酢和え 秋のきのこ汁	あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上) 牛乳	かじき/だいず/きな 粉/牛乳	精白米/片栗粉/調合 油/上白糖/ごま/ご ま油/さといも/マカロ ニ	なす/ほうれんそう/にん じん/もやし/ぶなしめじ /えのきたけ/こねぎ	しょうが/濃口醤油/ みりん調味料/穀物酢 /かつお昆布だし/み そ	600 25.1 18.7
30	木	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	ひじきごはん 牛乳	ソーセージ/チーズ /ベーコン/ヨーグ ルト/油揚げ/牛乳	スパゲッティ/調合油/ 無塩バター/じゃがいも /上白糖/精白米	たまねぎ/ピーマン/きゅ うり/にんじん/コーン/ キャベツ/みかん缶/ひ じき	食塩/トマトケチャッ プ/マヨネーズ/固形コン ソメ/かつお昆布だし/ 濃口醤油	609 18.7 18.2

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	592	474
タンパク質g	22.9	19.4
脂質g	17.5	13.2
カルシウムmg	287	308
鉄 mg	2.6	3
ビタミンA μg RE	217	161
ビタミンB <sub>1</sub>	0.31	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.44	0.3
ビタミンC mg	26	20
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。

どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを

配合した乳飲料を提供します。

※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。

