



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	木	食パン 鮭フライ コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 五平もち	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/マヨレ/ コンソメ/みりん調味料/ みそ	612 27.5 18.1
2	金	親子丼 五目豆のサラダ 青菜の味噌汁	牛乳 バナナ クラッカー	鶏もも肉/卵/だいず/ 厚揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調合油/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/グリーン ピース/きゅうり/コーン/こま つな/切干しいんげん/パナ ナ	かつお昆布だし/濃口醬 油/みりん調味料/穀物 酢/みそ	531 22.7 14.9
3	土	おかかチャーハン ツナサラダ 卵スープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/かつお節/ ツナ缶/卵/牛乳	精白米/ごま油/片栗粉	根深ねぎ/にんじん/きゅうり/ キャベツ/コーン	濃口醬油/食塩/穀物 酢/かつお昆布だし	577 22.6 21.4
5	月	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 じゃがいもの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/だいず/油揚げ/ きな粉	精白米/パン粉/上白糖/ ごま/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/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	596 26.9 17.2
6	火	食パン ボークビーンズ キャベツサラダ コーンスープ	牛乳 ゆかりとじゃこのおにぎり	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/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/コンソメ/ゆかり	585 23.6 18.4
7	水	チキンカレー ブロッコリーのごまマヨ和え フルーツヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳)	鶏もも肉/ヨーグルト/ 牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調合 油/すりごま/上白糖/マ カロニ	にんじん/たまねぎ/ブロッ コリー/きゅうり/コーン/みか ん缶	カレールウ/マヨレ	575 20.2 17.6
8	木	ご飯 カレイの煮魚 大根と人参のしりしり 具沢山味噌汁	牛乳 小松菜のパウンドケーキ	かれい/ツナ缶/油揚 げ/牛乳/チーズ	精白米/上白糖/ごま/ご ま油/じゃがいも/無塩パ ター/薄力粉	だいこん/にんじん/こまつな /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	548 24.6 14.5
9	金	お月見うどん きゅうりの中華風酢の物 バナナ	牛乳 もちもち月見大学芋 バナナ	豚小間肉/卵/かに風 味かまぼこ/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/ほうれんそう/きゅうり/も やし/わかめ/バナナ	かつお昆布だし/みりん調 味料/濃口醬油/穀物 酢	570 17.6 19.1
10	土	二色丼 じゃがいも煮 玉ねぎの味噌汁 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 /じゃがいも	にんじん/たまねぎ/こまつな	濃口醬油/みりん調味料 /しょうが/食塩/かつお 昆布だし/みそ	617 24.8 16.5
12	月	ご飯 麻婆茄子 青梗菜の和え物 春雨スープ	牛乳 いちごの蒸しパン	豚ひき肉/高野豆腐/ 牛乳	精白米/上白糖/片栗粉/ ごま油/はるさめ/薄力 粉/調合油/いちごジャム	なす/根深ねぎ/チンゲンサ イ/もやし/にんじん/コーン	しょうが/みそ/濃口醬油 /かつお昆布だし/穀物 酢/食塩/ベーキングパ ウダー	593 20.3 18.8
13	火	ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 四角いメロンパン	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/グリーン ピース/こまつな/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	633 21 18
14	水	食パン(ブルーベリー) スパニッシュオムレツ 温野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 ハリハリおにぎり	卵/だいず/チーズ/ 牛乳/豆乳/油揚げ	食パン/ブルーベリージャム /じゃがいも/調合油/無 塩バター/精白米	たまねぎ/にんじん/かぼちゃ /ブロッコリー/ほうれんそう/ 切干しいんげん	食塩/トマトケチャップ/ コンソメ/かつお昆布だし/ 濃口醬油/みりん調味料	576 24.4 18.8
15	木	中華丼 さつまいもの甘煮 大根の味噌汁 梨	牛乳 コーンフレーク	豚小間肉/油揚げ/牛 乳	精白米/上白糖/ごま油 /片栗粉/さつまいも/ コーンフレーク	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	579 17.5 14.2
16	金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鮭/かつお節/卵/牛 乳	精白米/上白糖/調合油 /片栗粉/ホットケーキミッ クス	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 口醬油/食塩/かつお昆 布だし	588 26.8 13.1
17	土	豚丼 南瓜煮 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚小間肉/牛乳	精白米/上白糖	たまねぎ/かぼちゃ/切干し だいこん/わかめ	しょうが/濃口醬油/み りん調味料/かつお昆布だ し/みそ	617 21.8 17.7
20	火	ミートスパゲティ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ひじきおにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/ チーズ/牛乳	スパゲッティ/調合油/薄 力粉/じゃがいも/上白糖 /精白米/ごま	たまねぎ/にんじん/トマト缶 /グリーンピース/きゅうり/コ ーン/キャベツ/ひじき	食塩/ウスターソース/ト マトケチャップ/マヨレ/ コンソメ/ゆかり	569 22 15.2

21	水	ご飯 プリの照り焼 ほうれん草のお浸し 南瓜の味噌汁 オレンジ	牛乳 セサミラスク	ぶり/油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/食パン /黒ごま/グラニュー糖/ 無塩バター	ほうれんそう/もやし/にんじ ん/かぼちゃ/たまねぎ/オ レンジ	みりん調味料/濃口醤油 /かつお昆布だし/みそ	602 24.9 19.9
22	木	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 厚揚げの味噌汁	牛乳 きなこおはぎ	油揚げ/鶏もも肉/だい ず/厚揚げ/牛乳/き な粉	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/たまねぎ /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	611 23.2 15.1
24	土	ケチャップライス マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	牛乳 お菓子	ウインナー/牛乳	精白米/調合油/スパゲッ ティ/上白糖/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/ マヨネーズ/コンソメ	579 16.2 16.2
26	月	ドライカレー きのこサラダ バナナ	牛乳 ミルクくずもち	豚ひき肉/高野豆腐/ 牛乳/きな粉	精白米/調合油/薄力粉 /上白糖/片栗粉	たまねぎ/ピーマン/にんじん /キャベツ/きゅうり/ぶなし めじ/えのきたけ/コーン/パ 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	568 20.5 16.8
27	火	納豆ご飯 干草焼き 切干し大根の炒煮 麩の味噌汁	牛乳 コーントースト	挽きわり納豆/高野豆 腐/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/食 パン	にんじん/たまねぎ/乾しいた け/切干しだいこん/ほうれん そう/コーン	濃口醤油/食塩/みりん 調味料/かつお昆布だし /みそ/マヨネーズ	614 25.3 20.2
28	水	ジャージャー麺 胡瓜のナムル 青梗菜のスープ 梨	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき肉/だいず/牛 乳/かつお節	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 /きゅうり/わかめ/コーン/ チンゲンサイ/なし	しょうが/かつお昆布だし /みそ/濃口醤油/食塩 /みりん調味料	584 21.9 15.2
29	木	ご飯 かじきと大豆の甘辛揚げ ほうれん草のごま酢和え 秋のきのこ汁	オレンジジュース さつまいも蒸しパン	かじき/だいず/牛乳	精白米/片栗粉/調合油 /上白糖/ごま/ごま油/ さといも/薄力粉/さつまい も	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/ペー キングパウダー	624 21.8 16.6
30	金	ご飯 ひじきハンバーグ にんじんツナサラダ えのきの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/ツナ缶/油揚げ /ゼラチン	精白米/パン粉/上白糖 /片栗粉/ごま/調合油	ひじき/たまねぎ/にんじん/ もやし/えのきたけ	濃口醤油/穀物酢/かつ お昆布だし/みそ	544 25.2 14.9

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	587	474
タンパク質g	22.6	19.2
脂質g	17.0	12.8
カルシウムmg	276	300
鉄 mg	2.5	3
ビタミンA μg RE	217	163
ビタミンB ₁	0.3	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.43	0.3
ビタミンC mg	25	19
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。

