



9月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	蛋白質(g) 脂質(g)
1	月	チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	鶏肉／ヨーグルト／牛乳 ／パルメザンチーズ	精白米／じゃがいも／調合 油／上白糖／薄力粉／無 塩バター	にんじん／たまねぎ／キャベ ツ／きゅうり／コーン／もも 缶 詰／こまつな	カレールー／マヨネーズ／食 塩／ベーキングパウダー	610 20.7 18.9
2	火	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) スパニッシュオムレツ きのこサラダ 豆乳スープ	牛乳 じゃこチャーハン	卵／水煮大豆／牛乳／ 豆乳／しらす	食パン／じゃがいも／調合 油／上白糖／精白米／ご ま油	ブルーベリー ジャム／にんじ ん／たまねぎ／キャベツ／ きゅうり／コーン／ぶなしめじ ／えのきたけ／ほうれんそう ／こまつな	食塩／コンソメ／トマトケ チャップ／穀物酢／こい ちしょうゆ	576 25.6 19.8
3	水	ご飯 豆腐入りハンバーグ 五目豆のサラダ えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 おさつスティック	豚ひき肉／木綿豆腐／ 牛乳／水煮大豆／油揚 げ	精白米／パン粉／上白糖 ／じゃがいも／調合油／さ つまいも	たまねぎ／えだまめ／にんじん ／きゅうり／えのきたけ／オレ ンジ	食塩／ウスターソース／ トマトケチャップ／こいくち しょうゆ／穀物酢／かつ お・昆布だし／みそ	610 24.2 20.2
4	木	ご飯 麻婆茄子 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 きなこのラスク	豚ひき肉／高野豆腐／ かに風味かまぼこ／牛 乳／きな粉	精白米／調合油／上白糖 ／片栗粉／ごま油／はるさ め／ごま／しゅうまいの皮／ 食パン／無塩バター	なす／根深ねぎ／きゅうり／に んじん／チンゲンサイ	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	580 22.2 18.1
5	金	納豆ご飯 鯖の味噌煮(1歳カレイの味噌煮) 五目きんぴら ほうれんそうのかきたま汁	カルピス バナナ せんべい	挽きわり納豆／竹輪／ 絹ごし豆腐／卵／乳酸 菌飲料	精白米／上白糖／調合油 ／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	591 24.5 14.6
6	土	豚丼 南瓜煮 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉／高野豆腐／牛乳	精白米／上白糖／片栗粉 ／調合油	たまねぎ／かぼちゃ／グリン ピース／カットわかめ	しょうが／こいくちしょうゆ ／かつお・昆布だし／み そ	646 25.3 20.7
8	月	豆乳ちゃんぽんうどん さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 五平もち	豚肉／かまぼこ／豆乳 ／牛乳	うどん／片栗粉／さつまいも ／上白糖／精白米	キャベツ／もやし／にんじん／ たまねぎ／コーン／バナナ	顆粒和風だし／こいくち しょうゆ／みそ／かつお・ 昆布だし／みりん	596 20.3 13.7
9	火	食パン(イチゴ)(1歳ジャムなし) ポークビーンズ グリーンサラダ 南瓜のミルクスープ	牛乳 ゆかりと じゃこのおにぎり	豚ひき肉／水煮大豆／ 牛乳／しらす	食パン／じゃがいも／調合 油／上白糖／精白米／ご ま	いちごジャム／たまねぎ／に んじん／トマト缶／キャベツ／ きゅうり／ほうれんそう／かぼ ちゃ	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／ゆかり	578 24.5 18.8
10	水	ご飯 カレイの煮魚 胡瓜のごま酢和え 具沢山味噌汁 梨	牛乳 四角いメロンパン	かれい／油揚げ／牛乳	精白米／上白糖／ごま／ご ま油／食パン／ホットケーキ ミックス／無塩バター	きゅうり／もやし／たまねぎ／ こまつな／根深ねぎ／にんじ ん／なし／レモン果汁	みりん／こいくちしょうゆ ／穀物酢／かつお・昆布 だし／みそ	600 25.5 14.6
11	木	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ ねぎソース (1歳焼き唐揚げ) ひじきサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉／薄力粉 ／調合油／ごま油／上白 糖／じゃがいも／コーンフ レーク	しょうが／根深ねぎ／ひじき ／ほうれんそう／にんじん／コー ン／たまねぎ	ゆかり／こいくちしょうゆ ／穀物酢／かつお・昆布だ し／みそ	575 24.5 17.7
12	金	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	牛乳 チーズ蒸しパン	豚肉／油揚げ／牛乳	精白米／じゃがいも／調合 油／上白糖／ごま／薄力 粉	たまねぎ／にんじん／グリン ピース／こまつな／もやし／ キャベツ	こいくちしょうゆ／みりん ／かつお・昆布だし／み そ／ベーキングパウダー	594 20.4 20.1
13	土	チャーハン 切り干し大根とツナのサラダ 春雨スープ 牛乳	牛乳 お菓子	卵／鶏ひき肉／ツナ缶 ／牛乳	精白米／調合油／上白糖 ／ごま／はるさめ／ごま油	にんじん／根深ねぎ／グリン ピース／切干しいんこ／きゅ うり	食塩／こいくちしょうゆ ／穀物酢／かつお・昆布だ し	602 22.6 22.4
16	火	ご飯 かじきと大豆の甘辛揚げ (1歳甘辛煮) えのきと小松菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 カルピスゼリー せんべい	めかじき／水煮大豆／ 竹輪／油揚げ／牛乳／ ゼラチン	精白米／片栗粉／上白糖 ／ごま／調合油／ごま油	なす／こまつな／えのきたけ ／にんじん／だいこん／わか め	しょうが／こいくちしょうゆ ／みりん／かつお・昆布 だし／みそ	602 26.7 18.8
17	水	ジャージャー麺 三色ナムル 青梗菜のスープ オレンジ	牛乳 きつねおにぎり	豚ひき肉／水煮大豆／ 木綿豆腐／牛乳／油揚 げ	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 ／ほうれんそう／チンゲンサ イ／乾しいたけ／オレンジ	しょうが／かつお・昆布だ し／みそ／こいくちしょう ゆ／食塩／みりん	600 26.3 19.1
18	木	ハヤシライス 切干大根のごまサラダ バナナ	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉／ツナ缶／牛乳／ きな粉	精白米／じゃがいも／調合 油／ごま／ごま油／マカロ ニ／上白糖	にんじん／たまねぎ／グリン ピース／切干しいんこ／きゅ うり／バナナ	ハヤシフレーク／こいくち しょうゆ／穀物酢	601 19.8 18.9
19	金	ご飯 豚肉の生姜焼き 温野菜の人参ドレッシング 青菜の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	豚肉／水煮大豆／生揚 げ／牛乳	精白米／上白糖／じゃがい も／調合油／ホットケーキ ミックス	たまねぎ／かぼちゃ／プロッコ リー／にんじん／こまつな	しょうが／こいくちしょうゆ ／みりん／穀物酢／食 塩／かつお・昆布だし ／みそ	641 25.9 22.9

20	土	親子丼 わかめサラダ 小松菜の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉／卵／高野豆腐／ 牛乳	精白米／上白糖／ごま／ご ま油	たまねぎ／カットわかめ／ひじ き／きゅうり／にんじん／こま つな	かつお・昆布だし／こいく ちしょうゆ／みりん／穀物 酢／みそ	581 25.4 15.8
22	月	ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 なめこの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	鶏ひき肉／木綿豆腐／ 牛乳／油揚げ／水煮大 豆／絹ごし豆腐／豆乳 ／卵	精白米／パン粉／上白糖 ／ごま／ごま油／食パン／ 無塩バター	たまねぎ／根深ねぎ／ひじ き／にんじん／さやいんげん／ なめこ	みそ／かつお・昆布だし ／こいくちしょうゆ	631 29.4 21.2
24	水	食パン さつまいもと鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ ミネストローネスープ	牛乳 きなこおはぎ	鶏肉／パルメザンチーズ ／水煮大豆／牛乳／き な粉	食パン／さつまいも／パン粉 ／調合油／上白糖／じゃが いも／精白米	たまねぎ／ブロッコリー／にん じん／キャベツ／コーン／トマ ト缶	食塩／マヨレ／穀物酢 ／コンソメ	590 24.6 19.6
25	木	中華丼 野菜の甘酢和え わかめスープ バナナ	牛乳 ミルクくずもち	豚肉／かに風味かまぼ こ／絹ごし豆腐／牛乳 ／きな粉	精白米／上白糖／ごま油 ／片栗粉	チンゲンサイ／たまねぎ／に んじん／根深ねぎ／乾しいた け／ほうれんそう／もやし／ えのきたけ／カットわかめ／パ ナナ	しょうが／かつお・昆布だ し／こいくちしょうゆ／穀 物酢／食塩	581 20.4 17.6
26	金	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 キャベツの磯和え 豆腐の味噌汁 梨	牛乳 いちご蒸しパン	鶏肉／水煮大豆／しら す／木綿豆腐／牛乳	精白米／片栗粉／調合油 ／じゃがいも／上白糖／ご ま油／薄力粉	キャベツ／にんじん／きゅうり ／焼きのり／カットわかめ／根 深ねぎ／なし／いちご ジェム	しょうが／かつお・昆布だ し／こいくちしょうゆ／みり ん／みそ／ベーキングパ ウダー	575 22.3 16
27	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	鶏肉／牛乳	精白米／調合油／スパゲ ティ／上白糖	にんじん／たまねぎ／コーン ／グリーンピース／きゅうり／こま つな	食塩／トマトケチャップ／ マヨレ／コンソメ	578 19.5 19.9
29	月	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 バナナ	カルピス コーントースト	さけ／かつお節／卵／ 木綿豆腐／乳酸菌飲料 ／パルメザンチーズ	精白米／上白糖／調合油 ／片栗粉／食パン	キャベツ／たまねぎ／にん じん／えのきたけ／ブロッコリー ／きゅうり／根深ねぎ／カット わかめ／バナナ／コーン	みそ／みりん／かつお・ 昆布だし／こいくちしょう ゆ／食塩／マヨレ	580 25.5 10
30	火	ご飯 かに玉 胡瓜のナムル 豆腐の中華スープ	牛乳 レモンケーキ	卵／高野豆腐／かに風 味かまぼこ／木綿豆腐 ／牛乳	精白米／調合油／上白糖 ／片栗粉／ごま／ごま油／ 薄力粉／無塩バター	乾しいたけ／根深ねぎ／グ リンピース／きゅうり／カットわ かめ／もやし／コーン／たまねぎ ／にんじん／にら／レモン果 汁	かつお・昆布だし／こいく ちしょうゆ／穀物酢／食 塩／ベーキングパウダー	595 22.9 20.2

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	596	486
タンパク質g	23.7	20.2
脂質g	18.3	14.2
カルシウムmg	292	324
鉄 mg	2.7	3.3
ビタミンA μg RE	203	153
ビタミンB ₁	0.35	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.31
ビタミンC mg	25	20
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。

