

日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
1 月	ごはん 鶏肉の香味焼き とうがんのそぼろ煮 きやべつときのこの味噌汁 バナナ	豚汁 (炊き出し訓練用使用) ★わかめおむすび (炊き出し訓練用α化米使用)	米 砂糖 小麦粉 油 片栗粉 じゃがいも こんにやく	鶏肉 鶏ひき肉 厚揚げ わかめ 油揚げ	にんにく ねぎ とうがん さやいんげん 人参 キャベツ しいたけ えのきたけ バナナ ごぼう さといも	麦茶 せんべい	575 23.4
2 火	レーズンパン 白身魚のフライ サイコロサラダ 洋風具だくさんスープ ヨーグルト	牛乳 ★コーンおむすび	レーズンパン 小麦粉 パン粉 油 さつまいも じゃがいも マヨネーズ 米	メルルーサ たまご ロースハム ヨーグルト 牛乳	きゅうり 人参 コーン キャベツ たまねぎ えのき しめじ	麦茶 せんべい	572 22
3 水	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーとコーンのソテー 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★じゃりパン	米 パン粉 油 片栗粉 食パン マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 豆腐 たまご わかめ 牛乳	たまねぎ 人参 えのき しめじ ブロッコリー 赤ピーマン コーン 白菜 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	604 22.2
4 木	スパゲッティーナポリタン 豆腐サラダ 変わりワナンスープ パイナップル	牛乳 ★五平餅風	スパゲッティ 油 バター 砂糖 ごま油 わんたんの皮 米	鶏肉 豆腐 粉チーズ 豆腐 しらす 豚肉 なると 牛乳	たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ しいたけ たけのこ パイナップル	麦茶 せんべい	557 22.9
5 金	ごま塩ごはん 鶏肉の塩麹焼き 野菜のお浸し 大根と豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 ★ダブルサンド	米 黒ごま 油 食パン マーガリン イチゴジャム	鶏肉 鯉節 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 だいこん 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	565 23.5
6 土	チキンピラフ コーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ★塩昆布おむすび	米 油 バター 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ツナ缶 ベーコン ヨーグルト 牛乳 塩昆布	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	麦茶 せんべい	567 18.3
8 月	のりごはん 鮭のしょうゆマヨネーズ焼き ナムル 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	牛乳 ★マーブルケーキ	米 マヨネーズ 油 ごま油 小麦粉 ミックス粉 砂糖 バター	のり 鮭 ロースハム 豆腐 わかめ 牛乳 たまご	人参 たまねぎ コーン ほうれん草 もやし えのき バナナ	麦茶 せんべい	567 22.2
9 火	ジャムサンド タンドリーチキン ツナサラダ コーンチャウダー パイナップル	麦茶 ★韓国風おむすび	食パン いちごジャム 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 米 白ごま	鶏肉 ヨーグルト ツナ缶 ベーコン 牛乳 豚ひき肉 韓国のり	ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン 人参 たまねぎ コーン パイナップル たくあん	麦茶 せんべい	547 22.6
10 水	ブルコギ丼 中華春雨サラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ★コロコロポテト	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 ロースハム わかめ はんぺん ヨーグルト 牛乳	キャベツ えのき にら もやし にんじん きゅうり たまねぎ コーン ねぎ	麦茶 せんべい	551 19.8
11 木	肉うどん コーンの天ぷら 茹ブロッコリー チーズ バナナ	牛乳 ★そぼろおむすび	うどん 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 米	豚肉 チーズ 牛乳 鶏ひき肉	人参 たまねぎ 白菜 ほうれん草 コーン ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	602 21.2
12 金	ハヤシライス れんこんとひじきのサラダ ポテトスープ なし	牛乳 ★和風ラスク	米 バター 油 砂糖 じゃがいも 食パン マヨネーズ	豚肉 干しひじき ちくわ ベーコン 牛乳 しらす 青のり	たまねぎ しめじ 人参 れんこん きゅうり なし	麦茶 せんべい	576 18.7
13 土	鮭ごはん ポテトきんぴら 茹ブロッコリー 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	米 ごま じゃがいも 油 砂糖	鮭 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳	人参 ピーマン ブロッコリー たまねぎ バナナ 若菜	麦茶 せんべい	566 18.2
16 火	沖縄風炊き込みごはん 鰯の西京焼き キャベツのお浸し 大根とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★お月見カスタードサンド	米 砂糖 油 食パン 小麦粉	干しひじき 豚肉 油揚げ 鰯 わかめ たまご 牛乳	しいたけ 人参 キャベツ 大根 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	560 24.2

♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
 ♪夕方のおやつは栄養価は含まれていません
 ♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)					
誕生日会	チーズバーガー グリーンサラダ アンパンマンポテト ジュリアンヌスープ パイナップル	麦茶 ★フルーツゼリー ウエハース	バーガーパン マーガリン パン粉 油 砂糖 じゃがいも ゼリー ウエハース	豚ひき肉 たまご チーズ ロースハム ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス 赤ピーマン セロリ 白菜 パイナップル もも缶 みかん缶	麦茶 せんべい	571 19.3					
17 水	ミートソーススパゲッティー パンバンジー風サラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ★きな粉おむすび	スパゲッティー 油 バター 砂糖 ねりごま 米	豚ひき肉 粉チーズ ささみ わかめ ヨーグルト 牛乳 きな粉	人参 たまねぎ ピーマン 水煮トマト きゅうり 赤ピーマン キャベツ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	579 23.2					
18 木	焼肉丼 かぶとちくわとじゃこのナムル はんぺんとなのきのすまし汁 バナナ	牛乳 ★ハムカツサンド	米 小麦粉 油 砂糖 白ごま 食パン ごま油 マーガリン パン粉	豚肉 ちくわ しらす はんぺん 牛乳 ロースハム たまご	にら もやし かぶ きゅうり 人参 えのき 葉ねぎ パナナ	麦茶 せんべい	569 22.5					
19 金	焼きそば ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ★チーズおかかおむすび	中華麺 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 わかめ ヨーグルト 牛乳 鰹節 チーズ	人参 たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 葉ねぎ	麦茶 せんべい	562 20.7					
20 土	ごはん 鶏の塩から揚げ 大根サラダ 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★南瓜のケーキ	米 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 ミックス粉 砂糖 バター	鶏肉 たまご ツナ缶 わかめ 牛乳	大根 人参 きゅうり 白菜 パナナ かぼちゃ	麦茶 せんべい	593 22.3					
22 月	キーマカレー カラフルサラダ 豆腐のスープ パイナップル	りんごジュース ★チーズサンド	米 油 砂糖 食パン マヨネーズ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ツナ缶 豆腐 チーズ	たまねぎ 人参 グリンピース コーン キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり えのき パイナップル りんごジュース	麦茶 せんべい	585 17.8					
24 水	ごま味噌うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツとブロッコリーの 塩昆布和え バナナ	牛乳 ★肉巻きおむすび	うどん 油 白ごま 砂糖 小麦粉 米	豚ひき肉 なた ちくわ 青のり たまご 塩昆布 牛乳	人参 たまねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	577 23.6					
25 木	ふりかけご飯 かじきまぐろのお好み焼き風 小松菜と油揚げのお浸し 豆腐としめじの味噌汁 なし	牛乳 ★ウィンナードッグ	米 小麦粉 油 マヨネーズ ロールパン マーガリン 砂糖	かじきまぐろ 青のり 鰹節 油揚げ 豆腐 牛乳 ウィンナー	小松菜 もやし 人参 しめじ なし キャベツ	麦茶 せんべい	580 22.9					
26 金	コーンピラフ マカロニサラダ キャベツのスープ バナナ	牛乳 ★じゃこおむすび	米 油 バター マカロニ マヨネーズ 白ごま 砂糖	鶏肉 ツナ缶 ベーコン 牛乳 しらす	人参 たまねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ バナナ	麦茶 せんべい	583 17.3					
27 土	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 和風サラダ かぶと油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	牛乳 ★バナナケーキ	米 油 小麦粉 白ごま ゼリー ミックス粉 砂糖 マーガリン	鶏肉 ロースハム 油揚げ 牛乳 たまご	キャベツ きゅうり 人参 かぶ 葉ねぎ パナナ	麦茶 せんべい	602 22.8					
29 月	天然酵母の牛乳パン 鮭のムニエル コールスロー レタススープ バナナ	牛乳 ★きつねおむすび	ロールパン 小麦粉 バター マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも 米 白ごま	鮭 ベーコン 牛乳 油揚げ	キャベツ きゅうり 人参 コーン レタス たまねぎ パナナ	麦茶 せんべい	566 21.5					
30 火						麦茶 せんべい	570 21					
						園の基準	574 21.4					
						9月の平均値						



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。

今月の食育

幼児クラス；お月見団子作り（花）