

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	エネルギー表示 (4歳児)
1 火	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	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	麦茶 せんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.5 g 塩分 2.3 g
2 水	プルコギ丼 中華春雨サラダ わかめスープ なし	水 カレーリゾット(災害食)	米 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも バター	豚肉 わかめ 鶏肉 はんぺん ロースハム	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 にんにく しょうが なし	麦茶 せんべい	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17.1 g 塩分 2.1 g
3 木	鶏だしうどん もろこしかき揚げ 茹ブロッコリー チーズ バナナ	牛乳 ★そばろおむすび	うどん 油 砂糖 小麦粉	鶏肉 チーズ 牛乳 かまぼこ	人参 たまねぎ 白菜 ほうれん草 コーン ブロッコリー パナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.6 g 塩分 2.4 g
4 金	ポークカレー(麦ごはん) カラフルサラダ 豆腐のスープ パイナップル	牛乳 ★メロンパン	米 油 砂糖 強力粉 押し麦 バター じゃがいも	豚肉 牛乳 ツナ缶 豆腐 たまご	たまねぎ 人参 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	麦茶 せんべい	エネルギー 698 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 27.6 g 塩分 2.2 g
5 土	チキンピラフ コーンサラダ ポテトスープ バナナ	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 牛乳 塩昆布	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ コーン バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 571 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 14 g 塩分 1.8 g
7 月	ごはん 鶏の塩麹焼き 野菜のおひたし 大根と豆腐の味噌汁	牛乳 ★クロワッサンサンド	米 油 クロワッサン マヨネーズ	鶏肉 青のり 鰹節 豆腐 牛乳 ツナ	しょうが きゃべつ もやし 人参 だいこん 葉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.2 g 塩分 2.4 g
8 火	ジャムサンド チーズオムレツ ツナサラダ オニオンスープ パイナップル	牛乳 ★鮭おむすび	食パン いちごジャム 油 砂糖 じゃがいも バター 米 白ごま	たまご チーズ 牛乳 ツナ ベーコン 鮭	ブロッコリー トマト 赤ピーマン 人参 たまねぎ パセリ パイナップル	麦茶 せんべい	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21 g 脂質 21.5 g 塩分 2.4 g
9 水	のりごはん 鮭のしょう油マヨ焼き ナムル 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	牛乳 ★おさつパウンド	米 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 ミックス さつまいも 黒ごま バター 小麦粉	こぶ 鮭 ロースハム 豆腐 わかめ 牛乳 佃海苔 たまご	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 もやし えのき バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g
10 木	肉味噌スパゲッティー 豆腐サラダ 変わりワントンスープ パイナップル	牛乳 ★五平餅風	スパゲッティー バター 油 白ごま 砂糖 片栗粉 餃子の皮 米 油	豚肉 鰹節 豆腐 しらす干し なると 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ しいたけ きゃべつ きゅうり ねぎ たけのこ えのき パイナップル	麦茶 せんべい	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.7 g 塩分 2.1 g
11 金	ハヤシライス(麦ごはん) 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 押し麦 マヨネーズ 白ごま	豚肉 ひじき ちくわ 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 パセリ 野菜ジュース	麦茶 せんべい	エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.2 g 塩分 2.7 g
12 土	焼きそば ポテトサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ★じゃこおむすび	中華麺 油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 米 白ごま	豚肉 かまぼこ ツナ缶 わかめ 牛乳 ヨーグルト しらす干し	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	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.7 g 塩分 2.8 g
14 月	ごはん 鶏の香味焼き 冬瓜のそぼろ煮 きゃべつときのこの味噌汁 バナナ	牛乳 焼きドーナツ	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 ドーナツ	鶏肉 生揚げ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ とうがん いんげん にんじん きゃべつ しいたけ えのき ばなな	麦茶 せんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.5 g 塩分 2.2 g
15 火	ロールパン 鮭フライ サイコロサラダ 洋風具だくさんスープ	牛乳 ★コーンおむすび	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米 じゃがいも さつまいも マヨネーズ	鮭 たまご ロースハム 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ きゃべつ えのき しめじ えのき とうもろこし	麦茶 せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 18 g 塩分 2.3 g

♪栄養量は4歳児の量です

♪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

♪カレールー、はんぺんに山芋が使用される場合があります

♪しらすにはエビかきが混じる場合があります



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	エネルギー表示 (4歳児)
誕生日会 16 水	じぶんでのりまきごはん カレー唐揚げ シャカシャカポテト きゅうり マヨコーン 人参スープ なし	牛乳 ★クッキー	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 バター マヨネーズ	焼きのり たまご 牛乳 鶏肉	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ えのき 人参 なし	麦茶 せんべい	エネルギー 664 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.9 g 塩分 1.6 g
17 木	広東麺 かぼちゃのごまからめ チーズ パイナップル	牛乳 ★若菜おむすび	中華麺 油 片栗粉 砂糖 米 白ごま	豚肉 チーズ 牛乳 わかめ かまぼこ	もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 椎茸 にら かぼちゃ パイナップル 大根菜	麦茶 せんべい	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.7 g 塩分 2.3 g
18 金	ごはん かじきまぐろのお好み焼き風 小松菜と油揚げのお浸し 冬瓜汁 なし	牛乳 ★大学芋	米 小麦粉 油 マヨネーズ 里芋 片栗粉 さつまいも 砂糖 黒ごま	かじき 青のり 油揚げ 鶏肉 牛乳 鰹節	しょうが 小松菜 もやし にんじん 冬瓜 ほうれん草 なし	麦茶 せんべい	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.3 g 塩分 2.2 g
19 土	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 ★おかかおむすび	米 油 バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 ツナ缶 ベーコン かつお節 牛乳	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	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.7 g 塩分 1.8 g
24 木	ミートソーススパゲッティ きやべつときゅうりの塩こぶ和え コンソメスープ	牛乳 ★おはぎ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 ごま油 もち米 米	豚ひき肉 粉チーズ わかめ 牛乳 小豆 しおこぶ	人参 たまねぎ ピーマン 水煮トマト きゅうり キャベツ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.9 g 塩分 2.2 g
25 金	黒米ごはん お月見ハンバーグ ブロッコリーコーンソテー 白菜とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★萩の月風蒸しパン	米 黒米 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 豆腐 たまご わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ コーン 白菜 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 638 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 20.5 g 塩分 2.4 g
26 土	鮭ごはん ポテトきんぴら 茹でブロッコリー 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	米 白ごま 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 玉ねぎ バナナ 小松菜	麦茶 せんべい	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.7 g 塩分 1.9 g
28 月	麦ごはん 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 ★ベイクド南瓜	米 片栗粉 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 押し麦	鶏肉 たまご ロースハム わかめ 牛乳 生クリーム	大根 人参 きゅうり 白菜 バナナ かぼちゃ	麦茶 せんべい	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22 g 脂質 24.2 g 塩分 2 g
29 火	ヒレカツサンド グリーンサラダ ジュリアンヌスープ	牛乳 ★バナナケーキ	食パン 小麦粉 パン粉 油 マーガリン 砂糖 ミックス粉	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ 人参 セロリー 白菜 バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 542 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.7 g 塩分 2.4 g
30 水	ごはん 春巻き オクラのごま和え 中華風スープ バナナ	飲むヨーグルト ★海苔チーズサンド	米 油 餃子の皮 ごま油 黒ごま 砂糖 マーガリン 食パン	豚肉 飲むヨーグルト たまご チーズ 焼きのり	人参 ニラ たけのこ えのき もやし オクラ 玉ねぎ ほうれん草 椎茸 バナナ	麦茶 せんべい	エネルギー 626 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.3 g 塩分 1.7 g



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。代替え食品を使用した献立を提供いた

園の基準	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g 塩分 2 g
9月の平均値	エネルギー 589 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g 塩分 2.2 g

今月の食育

幼児クラス；お月見団子作り（花）

とうもろこしの皮むき