

令和8年 9月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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					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		
1 火	ご飯 コーヤチャンプル ツナとわかめの酢の物 みそ汁 梨 (50/40)	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／サラダ油／ごま(いり)／三温糖／クラッカー	絞豆腐／豚モモ(脂肪なし)／卵／かつお節／わかめ／まぐろ缶詰(水煮フレイク)／生揚げ／いりこ(牛乳)	人参／もやし／にがうり／きゅうり／なす／玉葱／日本なし／温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰)／すいか／温州蜜柑ストロベリージュース	牛乳 すいか寒天 お茶 クラッカー		16 水	まごころ弁当	コーンフレーク／レーズン／塩せんべい	牛乳	バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい	
2 水	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／じゃがいも／サラダ油／小麦粉／有塩バター／はちみつ／三温糖／食パン(市販品)／ポーロ	豚肩(赤肉)／牛乳／プロセスチーズ	玉葱／人参／グリーンピース(冷凍)／りんご／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり	牛乳 チーズサンド お茶 ポーロ		17 木	ご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ みそ汁(玉葱・若布・油揚げ果物)	米／コーン缶／有塩バター／でんぷん／揚げ油／マヨネーズ／じゃがいも／ウエハース／塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／卵／ローズハム／わかめ／油揚げ／いりこ(出汁用いりこ)／牛乳／アイスクリーム(普通脂肪)	人参／玉葱／パセリ／にんにく(りん茎)／きゅうり／ネーブル／バナナ	牛乳 バナナサンデー お茶 せんべい	
3 木	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりと水菜の和え物 かき玉汁	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／サラダ油／三温糖／ごま(いり)／でんぷん／モチコメ／ポーロ	生揚げ／豚ひき肉／卵／いりこ(出汁用いりこ)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)	さやいんげん／玉葱／人参／きゅうり／サラダ菜／みずかけな／チンゲンツァイ／ごぼう／ぶなしめじ	お茶 きのこおこわ お茶 ポーロ		18 金	ご飯(カレー50) キーマカレー ごまマヨネーズ和え	米／麦／じゃがいも／マヨネーズ／有塩バター／はちみつ／ごま(いり)／クラッカー／いちごジャム(低糖度)／塩せんべい	牛ひき肉／豚ひき肉／ローズハム／牛乳	玉葱／人参／青ピーマン／りんご／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 せんべい	
4 金	ご飯 チキン南蛮 コールスロー みそ汁	米／麦／揚げ油／三温糖／マヨネーズ／じゃがいも／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／卵／ヨーグルト(全脂無糖)／油揚げ／いりこ／牛乳／ベーコン／プロセスチーズ	玉葱／キャベツ／きゅうり／人参／西洋かぼちゃ／パセリ	牛乳 チーズ焼き お茶 ビスケット		19 土	和風スパゲティ きゅうりの風味漬け 果物	マカロニ・スパゲティ／有塩バター／カステラ／塩せんべい	まぐろ缶詰(水煮フレイク)／かつお節／焼きのり／ほめこんぶ(素干し)／牛乳	玉葱／ぶなしめじ／えのきたけ／きゅうり／バナナ	牛乳 カステラ お茶 せんべい	
5 土	焼ビーフン わかめスープ	ビーフン／サラダ油／でんぷん／カステラ／塩せんべい	豚肩(脂肪なし)／わかめ／木綿豆腐／牛乳	玉葱／キャベツ／人参／もやし／ぶなしめじ／えのきたけ／にら	牛乳 カステラ お茶 せんべい		24 木	ご飯 魚のレモン焼き 即席漬け すまし汁 梨 (50/40)	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／三温糖／塩せんべい	ホキ／ほめこんぶ(素干し)／木綿豆腐／こんぶ／かつお節／牛乳／きな粉(大豆)	レモン(果汁、生)／きゅうり／ぶなしめじ／葉ねぎ／日本なし	牛乳 きなこごはんおはぎ お茶 せんべい	
7 月	ご飯 魚のフライ 小松菜のサラダ トマトスープ 果物	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／パン粉(乾燥)／サラダ油／ごま(乾)／じゃがいも／三温糖／塩せんべい	まあじ／卵／ベーコン／牛乳	こまつな／もやし／人参／トマト／玉葱／パセリ／日本なし／ぶどうストロベリージュース／もも(缶詰果肉)	牛乳 ぶどう寒 お茶 せんべい		25 金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 みそ汁	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／サラダ油／パン粉(乾燥)／三温糖／さつまいも／甘納豆(あずき)／ソフトビスケット	絞豆腐／まぐろ缶詰(水煮フレイク)／スキムミルク／卵／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ)／油揚げ／いりこ(出汁用いりこ)	玉葱／だいこん／人参／さやいんげん／えのきたけ／温州蜜柑缶詰(果肉)／バナナ／もも(缶詰果肉)	牛乳 フルーツみつ豆 お茶 ビスケット	
8 火	ご飯 鶏肉とレバーの甘煮 わかめの酢の物 中華スープ	米／麦／サラダ油／三温糖／ごま(いり)／ごま油／でんぷん／クラッカー／有塩バター／レーズン／塩せんべい	鶏肝臓(生)／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／わかめ／かつお節／卵／牛乳	玉葱／トマト／きゅうり／人参／チンゲンツァイ／もやし／干し椎茸	牛乳 レーズンクラッカー お茶 せんべい		26 土	焼きそば わかめスープ	干し中華めん(乾)／サラダ油／でんぷん／まるぼろ／塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)／かつお節／あおのり／わかめ／木綿豆腐／こんぶ／牛乳	キャベツ／もやし／人参／玉葱／えのきたけ／ねぎ	牛乳 丸ポーロ お茶 せんべい	
9 水	ご飯 夏野菜のカレー グリーンサラダ 果物	米／麦／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／はちみつ／マヨネーズ／コーン缶／三温糖／ウエハース	和牛肩(脂肪なし)／牛乳／ローズハム／卵／しらす干し(半乾燥品)／かつお節	西洋かぼちゃ／なす／人参／さやいんげん／玉葱／りんご／にんにく(りん茎)／キャベツ／きゅうり／ネーブル	牛乳 おかかおにぎり お茶 ウエハース		28 月	ご飯 魚のパン粉焼き キャロットサラダ みそ汁 果物	米／麦／パン粉(乾燥)／有塩バター／マヨネーズ／ごま(いり)／三温糖／甘納豆(あずき)／サラダ油／塩せんべい	メルルーサ／バルメザンチーズ／まぐろ缶詰(油漬フレイク)／木綿豆腐／いりこ(出汁用いりこ)／牛乳／卵	人参／玉葱／こまつな／えのきたけ／温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 小倉ケーキ お茶 せんべい	
10 木	ご飯 雑菜 しらすあえ みそ汁	米／麦／サラダ油／普通はるさめ(乾)／三温糖／ごま(いり)／じゃがいも／有塩バター／塩せんべい	豚モモ(脂肪付き)／卵／しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／いりこ(出汁用いりこ)／牛乳／スキムミルク	キャベツ／もやし／人参／干し椎茸／きゅうり／玉葱／バナナ	牛乳 バナナケーキ お茶 せんべい		29 火	ご飯 じゃがいもそぼろ煮 カミカミサラダ ワンドンスープ	米／麦／じゃがいも／マヨネーズ／三温糖／コーン缶／薄力粉／有塩バター／いちごジャム(低糖度)／ウエハース	鶏ひき肉／しらす干し(半乾燥品)／大豆(国産、乾)／豚モモ(脂肪なし)／焼き竹輪／牛乳／卵	玉葱／人参／さやいんげん／キャベツ／きゅうり／えのきたけ／ねぎ	牛乳 クレープ お茶 ウエハース	
11 金	ご飯 がんもどき ごま和え 五目汁	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／やまといも／三温糖／でんぷん／揚げ油／ごま(いり)／ポーロ	絞豆腐／卵／生揚げ／わかめ／いりこ(出汁用いりこ)／ヨーグルト(全脂無糖)	人参／ごぼう／きくらげ(乾)／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／もやし／西洋かぼちゃ／バナナ／もも(缶詰果肉)／温州蜜柑缶詰(果肉)	お茶 フルーツヨーグルト お茶 ポーロ		30 水	ご飯 南瓜のクリーム煮 マリネサラダ 果物	米／麦／コーン缶／マカロニ／サラダ油／有塩バター／食パン(市販品)／クラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン／スキムミルク／ローズハム／牛乳／卵	日本かぼちゃ／玉葱／人参／パセリ／キャベツ／サラダ菜／黄ピーマン／レモン(果汁、生)／ネーブル／きゅうり	牛乳 卵サンド お茶 クラッカー	
12 土	そうめん 小松菜の煮びたし	そうめん・ひやむぎ(乾)／三温糖／サラダ油／パウムクーヘン／塩せんべい	油揚げ／こんぶ／かつお節／牛乳	干し椎茸／トマト／きゅうり／こまつな／人参	牛乳 パウムクーヘン お茶 せんべい								
14 月	ご飯 煮魚 ハリハリなます みそ汁 果物	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／三温糖／さつまいも／揚げ油／塩せんべい	さわら／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ)／乾)／油揚げ／生揚げ／わかめ／いりこ(出汁用いりこ)	切干しだいこん／人参／きゅうり／玉葱／日本なし	お茶 いもかりんとう お茶 せんべい								
15 火	ご飯 チーズミートなす 甘酢和え みそ汁	水稲穀粒(精白米)／おおむぎ(押麦)／サラダ油／三温糖／焼きふ(厚ふ)／じゃがいも／でんぷん	豚ひき肉／プロセスチーズ／いりこ(出汁用いりこ)／牛乳／ベーコン／卵／しらす干し(微乾燥品)	玉葱／なす／トマト／青ピーマン／キャベツ／温州蜜柑缶詰(果肉)／きゅうり／こまつな／人参	牛乳 栄養チヂミ お茶 スティックきゅうり								

まじ3年当

誕生会

月平均栄養価	エネルギー	498 kcal	タンパク質	18.4 g
	脂 質	15.1 g	食塩相当量	2.3 g
月平均栄養価	エネルギー	558 kcal	タンパク質	21.5 g
	脂 質	17.7 g	食塩相当量	2.6 g