

令和8年 9月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1 火	30 水	 ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ	I144* -:477kcal たんばく質:21.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	I144* -:538kcal たんばく質:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g	クラッカー
2 水	10 木	 ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかし チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかし	きゅうり にんじん チンゲンサイ	I144* -:430kcal たんばく質:21.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g	I144* -:477kcal たんばく質:23.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g	クッキー
3 木	16 水	 ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 なし	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 ジャがいも サラダ油 カレーパウダー ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース きゅうり なし	I144* -:488kcal たんばく質:19g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g	I144* -:552kcal たんばく質:20.7g 脂質:21.2g 食塩相当量:2g	サブレ
4 金	14 月	 ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 *キャロットゼリー	厚揚げ 豚肉 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ えのきたけ にんじんジュース オレングージュース	I144* -:422kcal たんばく質:17.5g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g	I144* -:464kcal たんばく質:18.9g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.6g	かりんとう
5 土	19 土	 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	I144* -:444kcal たんばく質:18.2g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	I144* -:615kcal たんばく質:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	あられ
7 月	17 木	 ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 *ヨーグルトパンケーキ	合ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	I144* -:480kcal たんばく質:20.3g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.3g	I144* -:537kcal たんばく質:20.2g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.5g	ビスケット
8 火		 パン レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり ねぎ	I144* -:465kcal たんばく質:22.3g 脂質:21.2g 食塩相当量:2.2g	I144* -:520kcal たんばく質:24.8g 脂質:22.6g 食塩相当量:2.6g	カップケーキ
9 水	24 木	 ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきたけと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	I144* -:447kcal たんばく質:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g	I144* -:499kcal たんばく質:24.4g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.8g	丸ボーロ
11 金	28 月	 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	I144* -:474kcal たんばく質:17.2g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.3g	I144* -:527kcal たんばく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.6g	カステラ
12 土	26 土	 パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン ジャがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜	I144* -:448kcal たんばく質:20.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g	I144* -:499kcal たんばく質:22.4g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g	ウエハース
15 火	29 火	 ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	I144* -:500kcal たんばく質:20.2g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	I144* -:551kcal たんばく質:21.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g	ドーナツ
18 金		 バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	I144* -:479kcal たんばく質:23.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.6g	I144* -:527kcal たんばく質:25.6g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g	せんべい
25 金		 月見うどん バナナ	牛乳 (0.1.2.歳児丸ボーロ) (3.4.5歳児 *豆腐入り白玉団子)	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	うどん 砂糖 しょうゆ 酒 白玉粉 丸ボーロ	にんじん ほうれんそう バナナ	I144* -:426kcal たんばく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	I144* -:635kcal たんばく質:24.4g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g	おかき

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

※エネルギーに延長のおやつは含まれません。

※25日は3, 4, 5歳児のみパンを提供します。

月 平均 栄養 価	年齢	区分	I144* - Kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	平均栄養価	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	460(487)	20.0	17.3	315	2.1	364	0.24	0.44	22	1.5
以上児	基準量	平均栄養価	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	530(560)	22.1	17.8	282	2.7	416	0.28	0.41	26	1.9

食欲の秋、実りの秋がやってきました。
栄養たっぷりのご飯をたべて元気に過
ごしましょう。

