

9月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	屋 食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
1	月	せんべい 麦茶	ビビンバ丼 ビーフン炒め 塩昆布和え 中華スープ	ホットケーキ 牛乳	465kcal 15.4g	522kcal 18.1g	豚ひき肉 ハム 塩昆布 牛乳	せんべい 米 サラダ油 ごま油 たまご ビーフン ホットケーキ ミックス メープルシロップ マーガリン	ほうれんそう にんじん チンゲン サイ キャベツ きゅうり 白 菜 えのき 玉ねぎ
2	火	ビスケット 麦茶	カレーライス ブロッコリーサラダ チキンカツ コンソメスープ	ジャムパン 牛乳	581kcal 18.8g	655kcal 22.6g	豚小間 チキンカツ 牛乳	サブレ 米 サラダ油 カレー 油 フレンチドレッシング 食パン いちごジャム	玉ねぎ にんじん かぼちゃ プ ロッコリー トマト きゅうり キャベツ とうもろこし
3	水	せんべい 麦茶	ごはん 魚のきのこチーズ焼き かぼちゃの甘煮 磯和え 具だくさん汁	クラッカー パナナ 牛乳	448kcal 18.9g	522kcal 23.0g	赤キ ミックスチーズ のり 牛 乳	せんべい 米 マヨネーズ 砂糖 クラッカー	えのき しめじ かぼちゃ 小松 菜 もやし にんじん 大根 ね ぎ ほうれんそう パナナ
4	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大根きんぴら オレンジ みそ汁	プリン せんべい 牛乳	473kcal 18.2g	563kcal 22.3g	鶏もも肉 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	パン/ハンマン必須用ビスケット 米 ごま 砂糖 こま油 プリン の素 せんべい	大根 にんじん いんげん オレ ンジ
5	金	ムース 麦茶	秋野菜のミートソーススパゲティ イタリアンサラダ オムレツ コンソメスープ	天かすおにぎり 麦茶	489kcal 18.1g	560kcal 21.4g	牛乳 豚ひき肉 オムレツ 青の り	デザート&ムース(ピーチ味) ス パゲティ サラダ油 砂糖 和風 ドレッシング 米 天かす	玉ねぎ なす しめじ にんじん トマト豆 プロッコリー アスパ ラガス パプリカ キャベツ
6	土		おまかせメニュー						
8	月	ビスケット 麦茶	ごはん さばのカレー風味焼き がんも煮 ゆかり和え 豚汁	みかん入りゼリー 牛乳	515kcal 23.0g	601kcal 28.0g	さば がんもどき 豚小間 豆腐 牛乳	ミニアスパラガスビスケット 米 砂糖 さといも カップゼリーの 素 オレンジ味	きぬさや もやし キャベツ きゅうり 大根 にんじん ね ぎ みかん缶
9	火	せんべい 麦茶	ごはん 鶏肉のコンマヨ焼き ほうれん草ソテー 和風マカロニサラダ みそ汁	お麩ラスクココア 牛乳	549kcal 22.0g	600kcal 25.9g	鶏もも肉 ハム 牛乳 ツナ缶	せんべい 米 マヨネーズ サラ ダ油 マカロニ ぶ・小町巻 マーガリン	とうもろこし パセリ ほうれん そう キャベツ きゅうり にん じん えのき 白菜
10	水	ビスケット 麦茶	ごはん チャプチェ 切干大根のサラダ 春巻き 中華スープ	たこ焼き 牛乳	515kcal 17.5g	609kcal 22.2g	豚肉 牛乳	サブレ 米 春雨 こまドレッシ ング	パプリカ ピーマン 玉ねぎ 切 り干し大根 きゅうり にんじん 小松菜 しめじ たこ焼き 20g
11	木	ヨーグルト 麦茶	わかめうどん かき揚げ さつま芋の甘煮 浅漬け	しらす入りおにぎり 麦茶	385kcal 11.6g	459kcal 13.5g	プレーンヨーグルト 練糸卵 か まぼこ わかめ しらす干し	砂糖 うどん 天ぷら粉 サラダ 油 さつま芋 米 こま	玉ねぎ にんじん ごぼう 春菊 キャベツ きゅうり
12	金	せんべい 麦茶	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ パナナ みそ汁	かぼちゃケーキ 牛乳	503kcal 18.2g	553kcal 21.5g	せんべい 米 パン粉 じゃがい も マヨネーズ 砂糖 マーガリ ン	玉ねぎ にんじん きゅうり と うもろこし パナナ キャベツ かぼちゃ	美菜 塩 クETCHAPP 味噌 だ しの素 ホットケーキミックス
13	土		おまかせメニュー						
15	月		敬老の日						
16	火	せんべい 麦茶	豚丼 キャベツソテー ハッシュドポテト みそ汁	ツナお好み焼き 牛乳	571kcal 19.0g	664kcal 22.7g	豚小間 ハム 油揚げ ツナ缶 牛乳	せんべい 米 砂糖 サラダ油 ハッシュドポテト 小麦粉 マヨ ネーズ	玉ねぎ おろししょうが キャベ ツ とうもろこし
17	水	ビスケット 麦茶	さつま芋ごはん 鶏つくね ブロッコリーのおかかあえ 厚焼き玉子 みそ汁	きな粉トースト 牛乳	553kcal 22.8g	651kcal 27.9g	鶏ひき肉 豆腐 かつお節 厚焼 き玉子 きなこ 牛乳	パン/ハンマン必須用ビスケット 米 さつま芋 片栗粉 砂糖 食パン パター	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ
18	木	ムース 麦茶	焼きそば ナムル 餃子 中華スープ	おかかおにぎり 麦茶	420kcal 12.7g	474kcal 14.6g	牛乳 豚小間 かつお節	デザート&ムース(ピーチ味) 中 華めん サラダ油 こま油 中 松菜	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小 松菜 もやし 餃子 しめじ えのき チンゲンサイ
19	金	ビスケット 麦茶	ごはん 魚の照り焼き 納豆 切干大根の煮物 けんちん汁	スイートポテト 牛乳	552kcal 23.7g	646kcal 28.8g	鮭 納豆 油揚げ 豆腐 牛乳 鶏卵	ミニアスパラガスビスケット 米 サラダ油 砂糖 さといも こま 油 さつま芋 マーガリン	切り干し大根 にんじん きぬさ や 大根
20	土		おまかせメニュー						
22	月	せんべい 麦茶	豚汁うどん さつま芋天 ひじき煮 いんげんの胡麻和え	ゼリー ホームパイ 牛乳	423kcal 13.0g	454kcal 15.0g	豚小間 豆腐 油揚げ ひじき 牛乳	せんべい うどん こま油 さつ まいも 天ぷら粉 サラダ油 砂 糖 こま カップゼリーの素 マ スカット味 パイ	大根 にんじん ごぼう しめじ きぬさや いんげん もやし
23	火		秋分の日						
24	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん 魚の菜種焼き マカロニソテー 梨 具だくさんみそ汁	磯辺いももち 牛乳	448kcal 19.4g	506kcal 21.7g	プレーンヨーグルト 助産タラ (骨なし)・50g 練糸卵 油 揚げ のり 牛乳	砂糖 米 マヨネーズ マカロニ サラダ油 じゃがいも 片栗粉	にんじん 玉ねぎ なし
25	木	ビスケット 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ シューマイ 中華スープ	コーンフレーク 牛乳	528kcal 17.6g	570kcal 20.7g	豆腐 豚ひき肉 ハム しゅうま い わかめ 牛乳	サブレ 米 サラダ油 砂糖 こ ま油 片栗粉 春雨 フレンチド レッシング コーンフレーク	玉ねぎ きゅうり にんじん 白 菜
26	金	せんべい 麦茶	パン 鶏のクリーム煮 かぼちゃサラダ パナナ コンソメスープ	菜飯おにぎり 麦茶	521kcal 17.8g	546kcal 18.9g	鶏もも肉 牛乳	せんべい ロールパン シチュウ ール マーガリン 砂糖 マヨ ネーズ 米 こま	玉ねぎ にんじん しめじ とう もろこし かぼちゃ きゅうり パナナ ほうれんそう もやし
27	土		おまかせメニュー						
29	月	ビスケット 麦茶	ハヤシライス カラフルサラダ チキンナゲット 中華スープ	フルーツヨーグルト 牛乳	424kcal 13.6g	526kcal 18.7g	豚小間 チキンナゲット プレー ンヨーグルト 牛乳	アンパンマン必須用ビスケット 米 サラダ油 ハヤシルー こま ドレッシング 砂糖	にんじん 玉ねぎ しめじ プ ロッコリー カリフラワー パフ リカ とうもろこし えのき 小 松菜 みかん缶 もも肉 パナナ
30	火	せんべい 麦茶	ごはん 鶏の照り焼き 粉ふきいも 金平ごぼう みそ汁	ピザトースト 牛乳	551kcal 22.1g	584kcal 24.2g	鶏もも肉 青のり ツナ缶 チス ズ 牛乳	せんべい 米 砂糖 じゃがいも こま油 こま ぶ 食パン	ごぼう れんこん にんじん い んげん ほうれんそう 玉ねぎ とうもろこし

※材料入手の関係で一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和7年度 イートランド欄

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児5月平均	496kcal	18.2g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児5月平均	563kcal	21.6g