

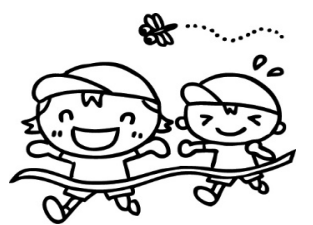


れいわ
令和8年度

ねんど
9月献立予定表

(ばら組～ふじ組)

やまぎし
山岸こども園



日 曜	昼 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1 火	ごはん むら雲スープ オレンジ ちくわとさつまいもの天ぷら 三色ごま和え	非常食用パン 牛乳	ぶたにく たまご チーズ ちくわ ウインナー ぎゅうにゅう	はいがまい かたくりこ さつまいも こむぎこ ごま あぶら パン	キャベツ にんじん こまつな もやし オレンジ ビーマン たまねぎ	538	20.4	16.5	1.4
2 水	ごはん わかたけ汁 ハンバーグ ひじきサラダ 煮豆	がんづき 牛乳	かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう たまご きんときまめ	はいがまい パンこ はるさめ あぶら こむぎこ ごま	たけのこ わかめ ねぎ たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン	564	22.3	17.8	1.4
3 木	ごはん 味噌汁 (油揚げ/玉葱) オレンジ 豆腐の五目あん フレーク和え	じゃがいも餅 牛乳	ぶたにく とりにく チーズ あぶらあげ かつおぶし たまご	パン マーガリン うどん じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん いんげん みかん きゅうり キャベツ バナナ しいたけ グリンピース ブルーベリー	531	23.9	14.0	2.5
4 金	〈お祭りメニュー〉焼きそば すいとん汁 フランクフルト 焼きとうもろこし オレンジ	チョコバナナ風サンド 牛乳	あぶらあげ とうふ とりにく ツナ しらす ぎゅうにゅう	はいがまい かたくりこ あぶら ごま じゃがいも バター	たまねぎ ねぎ にんじん コーン たけのこ しいたけ キャベツ こまつな オレンジ あおのり	488	22.3	17.2	1.9
5 土	ごはん 味噌汁 (なめこ/小松菜) バナナ 魚ごま味噌焼き すき昆布の煮物 昆布佃煮	バタースティックパン 牛乳	とうふ さば あぶらあげ ぎゅうにゅう	はいがまい あぶら しらたき パン	なめこ こまつな こんぶ にんじん こんぶ バナナ	540	24.4	16.1	1.8
7 月	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) タンドリーチキン 春雨サラダ かぼちゃの甘煮	シュガートースト 牛乳	とうふ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	はいがまい はるさめ パン マーガリン	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ	548	21.7	17.8	1.9
8 火	ごはん 味噌汁 (キャベツ) バナナ 魚のカレー焼き じゃがいもソテー	南瓜オープンサンド 牛乳	とうふ すずき ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	はいがまい じゃがいも バター パン	キャベツ こまつな たまねぎ ビーマン バナナ かぼちゃ	549	24.1	16.9	1.9
9 水	ごはん 春雨スープ 高野豆腐フライ かぼちゃサラダ ひじきそばろ	チャーハン 牛乳	あぶらあげ かつおぶし こうやとうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	はいがまい はるさめ こむぎこ パンこ あぶら ごま	たけのこ にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり コーン ひじき しょうが	597	20.4	19.8	1.3
10 木	ロールパン 白菜スープ マカロニミート フレンチサラダ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	ぶたにく チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン かたくりこ マカロニ こむぎこ バター あぶら はいがまい もちごめ	はくさい にんじん こまつな たけのこ たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ オレンジ ひじき しいたけ ごぼう	556	21.4	18.0	1.8
11 金	ごはん 五目味噌汁 魚の味噌煮 筑前煮 バナナ	じゃこトースト 牛乳	あぶらあげ さば とりにく しらす チーズ ぎゅうにゅう	はいがまい パン じゃがいも あぶら こんにゃく	しいたけ ねぎ にんじん しょうが ごぼう れんこん バナナ あおのり	544	27.0	15.9	2.3
12 土	ごはん 味噌汁 (油揚げ/なす) バナナ 魚西京焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮	あんマーガリンパン 牛乳	あぶらあげ あかうお あつあげ ぎゅうにゅう	はいがまい こんにゃく	なす こまつな にんじん はくさい こんぶ バナナ	555	22.3	16.9	1.4
14 月	ごはん 味噌汁 (もやし) 揚げレバーの甘酢あえ じゃがいもツナ煮 コーンサラダ	チーズ蒸しパン 牛乳	あぶらあげ ぶたレバー ツナ たまご スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう	はいがまい こんにゃく かたくりこ あぶら じゃがいも こむぎこ	もやし えのき にんじん こまつな しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	535	23.9	15.4	2.1
15 火	ごはん 味噌汁 (小松菜/豆腐) オレンジ 魚の唐揚げ野菜あんかけ コーンサラダ	フレーククッキー 牛乳	とうふ ホキ たまご Skimミルク ぎゅうにゅう	はいがまい あぶら かたくりこ こむぎこ マーガリン	こまつな たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ きゅうり キャベツ コーン オレンジ	532	20.9	16.1	1.6
16 水	ごはん 味噌汁 (大根/油揚げ) 千草焼き 和風サラダ バナナ	五目おこわ 牛乳	あぶらあげ とうふ ツナ たまご ちくわ ぎゅうにゅう	はいがまい あぶら もちごめ	にんじん だいこん にら きゅうり キャベツ バナナ しいたけ	551	20.2	16.8	1.9
17 木	〈誕生会メニュー〉さつまいもごはん 豚汁 鶏のから揚げ オレンジ ブロッコリーマヨネーズあえ	ケーキ 牛乳	ぶたにく とうふ とりにく ぎゅうにゅう	はいがまい さつまいも ごま じゃがいも こんにゃく あぶら かたくりこ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが ブロッコリー オレンジ	560	23.6	20.7	1.6
18 金	ごはん 味噌汁 (じゃがいも/玉葱) バナナ 豚肉と大根の味噌煮 もやしのナムル	わふう 和風スパゲティ 牛乳	ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	はいがまい じゃがいも こんにゃく あぶら スパゲティ	たまねぎ わかめ だいこん しょうが にんじん きゅうり もやし バナナ しそ	543	22.4	16.6	2.2
19 土	ごはん 味噌汁 (キャベツ) 魚の塩焼き すき焼き風煮 昆布佃煮 バナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	あぶらあげ ほっけ とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	はいがまい しらたき あぶら パン	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ バナナ	587	24.0	20.4	1.8
21 月	敬老の日								
22 火	国民の休日								
23 水	秋分の日								
24 木	ロールパン コーンチャウダー 魚のフライ 三色ごま和え トマト	お好み焼き 牛乳	とりにく Skimミルク ホキ たまご ちくわ えび ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ごま こむぎこ バター パンこ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ コーン こまつな もやし トマト キャベツ ねぎ あおのり	546	27.2	18.9	2.0
25 金	ごはん 味噌汁 (ふ/わかめ) なし 高野豆腐ひき肉サンド マカロニサラダ	スイートポテト 牛乳	こうやとうふ とりにく かつおぶし ツナ アイス ぎゅうにゅう	はいがまい ふ かたくりこ マカロニ さつまいも	わかめ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ なし	565	23.7	18.7	1.5
26 土	ごはん 味噌汁 (なめこ/小松菜) 魚の味噌焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 バナナ	バタースティックパン 牛乳	とうふ かれい ツナ ぎゅうにゅう	はいがまい あぶら パン	なめこ こまつな しょうが だいこん にんじん こんぶ バナナ	524	23.4	14.2	1.8
28 月	ごはん すまし汁 ポークカレー 魚のハーブ焼き 中華風サラダ	焼きそば 牛乳	とうふ かつおぶし ぶたにく あかうお ぎゅうにゅう	はいがまい じゃがいも あぶら はるさめ ちゅうかめん	ねぎ わかめ にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり ビーマン キャベツ	569	25.8	17.2	2.2
29 火	ごはん 味噌汁 (豆腐/わかめ) バナナ 魚のピカタ ブロッコリーソテー	きのこごはん 牛乳	とうふ メルルーサ たまご ウインナー とりにく ぎゅうにゅう	はいがまい こむぎこ あぶら	わかめ ねぎ にんじん ブロッコリー たけのこ バナナ しいたけ まいたけ	518	23.7	11.9	1.6
30 水	ごはん 親子スープ オレンジ 鶏肉と野菜のケチャップ炒め さつま芋サラダ	味噌ラスク 牛乳	とりにく たまご ヨーグルト チーズ ぎゅうにゅう	はいがまい かたくりこ あぶら さつまいも パン マーガリン	もやし こまつな たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ビーマン きゅうり オレンジ	563	22.7	17.9	1.9

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

☆9月1日は防災の日です。おやつに非常食用のパンを食べてみます。