

9月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークみそ焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・牛乳・ぶた・卵・かつお・寒天	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト ・ぶどう濃縮還元ジュース
2 火	ヨーグルト	ごはん ハンバーグの和風あんかけ ごま酢あえ(青菜 もやし 人参) 味噌汁(さつま芋 麴)	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・上白糖・ごま・さつまいも・ふ・薄力粉・バター	・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・かつお・かたくちいわし・牛乳・卵・脱脂粉乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもやし
3 水	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のカレー煮 小松菜とわかめのサラダ スープ(豆腐 キャベツ 人参)	牛乳 さつま芋ご飯 チーズ	・精白米・薄力粉・バター・ごま油・上白糖・ごま・さつまいも	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・脱脂乳・わかめ・木綿豆腐・かつお・プロセスチーズ	・たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく・きゅうり・こまつな・スイートコーン・キャベツ・にんじん
4 木	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 おかか和え(ほうれん草 人参) 吉野汁	牛乳 ピザトースト	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・食パン・バター・マヨネーズ	・ヨーグルト・まさば・かつお節・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・牛乳・プロセスチーズ	・しょうが・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・たまねぎ・青ピーマン
5 金	牛乳 せんべい	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ほうれん草とコーンのサラダ(マヨネーズ) すまし汁(麴 わかめ)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・ふ	・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪なし・わかめ・かつお	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・ほうれんそう・キャベツ・スイートコーン
6 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・バレンシアオレンジ
8 月	ヨーグルト	ごはん ローストチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) スープ(わかめ ねぎ 干しいたけ)	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	・精白米・ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・バター・マヨネーズ	・にわとり・わかめ・かつお・牛乳・ぶた・ヨーグルト	・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・ねぎ・乾しいたけ・青ピーマン
9 火	牛乳 せんべい	ごはん ホイコーロー かぼちゃサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(大根 油揚げ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・油揚げ・かたくちいわし	・キャベツ・にんじん・青ピーマン・ねぎ・にんにく・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・だいこん
10 水	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の竜田揚げ コーンサラダ(ドレッシング) スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 じゃがバター	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・じゃがいも・バター	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵・にわとり・かつお	・スイートコーン・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ・にんじん
11 木	ヨーグルト	ごはん さわらの照り焼き まんばのけんちゃん うちこみ汁 郷土料理の日「香川県」	牛乳 肉もつそ チーズ	・精白米・上白糖・干しうどん・じゃがいも・しらたき・調合油	・さわら・木綿豆腐・油揚げ・かつお・にわとり・かたくちいわし・牛乳・ぶた・ヨーグルト・プロセスチーズ	・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ・ぶなしめじ
12 金	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシチュー 大根とツナのサラダ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・まぐろ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・だいこん・ブロッコリー・バレンシアオレンジ・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
13 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・バレンシアオレンジ
16 火	牛乳 せんべい	ごはん 五目卵焼き ひじきサラダ(ドレッシング) 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	牛乳 揚げパン	・精白米・上白糖・調合油・コッペパン・グラニュー糖	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・ほしひじき・油揚げ・かたくちいわし	・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ねぎ・きゅうり・トマト・キャベツ
17 水	ヨーグルト	ごはん なす入りマーボー豆腐 海藻サラダ すまし汁(麴 ほうれんそう)	牛乳 さつま芋ご飯 チーズ	・精白米・調合油・上白糖・ごま油・じゃがいもでん粉・ふ・さつまいも	・ヨーグルト・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・わかめ・まぐろ・かつお・プロセスチーズ	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ・にんじん・なす・にら・きゅうり・ほうれんそう
18 木	牛乳 ビスケット	ごはん さばの味噌煮 おかか和え(ほうれん草 人参) 吉野汁	牛乳 ヨーグルトケーキ 世界のおやつ「トルコ」	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・プレミックス粉・バター	・牛乳・まさば・かつお節・ぶた・木綿豆腐・油揚げ・かつお・ヨーグルト・卵・脱脂粉乳	・しょうが・ほうれんそう・にんじん・ごぼう・たまねぎ・パインアップル

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

〔昼食〕	〔午前おやつ〕
生姜ご飯	牛乳 クラッカー
鶏肉のかりん揚げ	〔午後おやつ〕
フレンチサラダ	飲むヨーグルト
すまし汁(人参 小松菜)	塩せんべい
オレンジ	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 505KCal (463KCal)	女 505KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男 597KCal (562KCal)	女 597KCal (562KCal)	蛋白質	19.8g (19.1g)	19.8g (19.1g)	23.8g (23.7g)	23.8g (23.7g)
--------------	---------------	---------------------	---------------------	---------------	---------------------	---------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------

9月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
19 金	牛乳 せんべい	生姜ご飯 鶏肉のかりん揚げ フレンチサラダ すまし汁（人参 小松菜） オレンジ	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖	・牛乳・油揚げ・鶏肉・もも・皮なし・かつお・ヨーグルト	・しょうが・キャベツ・きゅうり・パイン アップル・にんじん・こまつな・バレンシアオレンジ
20 土	チーズ	豚肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・干しうどん・調合油・上白糖・コーンフレーク（加糖）	・プロセスチーズ・ぶた・油揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし・バレンシアオレンジ
22 月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークみそ焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ（トマト 玉葱）	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・牛乳・ぶた・卵・かつお・寒天	・にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト ・ぶどう濃縮還元ジュース
24 水	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろの角煮 切干サラダ さつま汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油・じゃがいも・板こんにやく・調合油	・ヨーグルト・めかじき・ぶたもも・脂肪なし・かつお・牛乳	・しょうが・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ねぎ
25 木	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシシチュー 大根とツナのサラダ オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ チーズ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・陸稲穀粒・上白糖	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱脂粉乳・まぐろ・きな粉・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・だいこん・スイートコーン・バレンシアオレンジ
26 金	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のくわ焼き 磯煮 味噌汁（かぼちゃ ねぎ）	牛乳 お豆腐ドーナツ	・精白米・上白糖・調合油・米粉・白玉粉	・ヨーグルト・にわとり・ほしひじき・だいず・油揚げ・かつお節・かたくちいわし・牛乳・豆腐・調製豆乳	・にんじん・かぼちゃ・ねぎ
27 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・バレンシアオレンジ
29 月	牛乳 せんべい	ごはん ローストチキン マカロニサラダ（マヨネーズ） スープ（わかめ ねぎ 干しいたけ）	牛乳 スパゲッティ ナポリタン	・精白米・ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・バター・マヨネーズ	・にわとり・わかめ・かつお・牛乳・ぶた	・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・ねぎ・乾しいたけ・青ピーマン
30 火	牛乳 せんべい	ごはん ハンバーグの和風あんかけ ごま酢あえ（青菜 もやし 人参） 味噌汁（さつま芋 麴）	牛乳 揚げパン	・精白米・じゃがいもでん粉・上白糖・ごま・さつまいも・ふ・コッペパン・調合油・グラニュー糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・かつお・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもやし

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

[昼食]		[午前おやつ]		[午後おやつ]	
生姜ご飯		牛乳 クラッカー		飲むヨーグルト	
鶏肉のかりん揚げ				塩せんべい	
フレンチサラダ				鉄分強化ビスケット	
すまし汁（人参 小松菜）					
オレンジ					

平均
栄養量

3歳未満児 男	505KCal (463KCal)
(基準) 女	505KCal (463KCal)
3歳以上児 男	597KCal (562KCal)
(基準) 女	597KCal (562KCal)

蛋白質

19.8g (19.1g)
19.8g (19.1g)
23.8g (23.7g)
23.8g (23.7g)