

9月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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 おかし (白い風船)	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 グレープゼリー せんべい	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・ぶた・卵・かつお・牛乳・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	コーンフレーク & 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー煮 小松菜とわかめのサラダ スープ (南瓜 葱)	牛乳 さつまいもご飯 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・コーンフレーク (加糖)	・鶏肉・もも・皮なし・脱脂乳・わかめ・かつお・牛乳・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・かぼちゃ・葉ねぎ
3 水	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 磯和え 吉野汁	牛乳 ピザ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・ぎょうざの皮・調合油	・ヨーグルト・まさば・あまのり・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・チンゲンサイ・りょうとうもやし・にんじん・ごぼう・たまねぎ・青ピーマン
4 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん なす入り麻婆豆腐 海藻サラダ スープ (春雨 ほうれん草 人参)	牛乳 ジャーマンポテト	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・じゃがいもでん粉・じゃがいも・バター・はるさめ	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・わかめ・まぐろ・ベーコン	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・なす・にら・トマト・きゅうり・ほうれんそう・青ピーマン
5 金	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のくわ焼き 磯煮 味噌汁 (さつま芋 麩)	牛乳 お豆腐ドーナツ	・精白米・上白糖・調合油・さつまいも・ふ・米粉・白玉粉・グラニュー糖	・牛乳・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・豆腐・調製豆乳	・にんじん
6 土	お茶 チーズ	豚肉うどん バナナ 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・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれんそう・にんじん・りょうとうもやし・バナナ
8 月	牛乳 おかし (白い風船)	ごはん ローストチキン マカロニサラダ 味噌汁 (大根 わかめ 油揚げ)	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・わかめ・かたくちいわし・ヨーグルト・油揚げ	・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん
9 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん ハンバーグ 野菜ソテイ ミルクスープ	牛乳 キャロットケーキ	・コーンフレーク (加糖)・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・じゃがいも・薄力粉・上白糖・バター	・牛乳・にわとり・木綿豆腐・脱脂粉乳・卵	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ・こまつな
10 水	ヨーグルト	ごはん 豚肉の竜田揚げ ごま酢あえ (青菜 もやし 人参) 味噌汁 (茄子 玉葱 しめじ)	牛乳 スパゲッティナポリタン	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・ごま・上白糖・マカロニ・スパゲッティ・バター	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・卵・かたくちいわし・牛乳・にわとり	・ほうれんそう・りょうとうもやし・にんじん・なす・たまねぎ・ぶなしめじ・青ピーマン
11 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	香川県の料理の日 ごはん 鯖の照り焼き まんばのけんちゃん うちこみ汁	牛乳 肉もつそ	・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・かつお節・にわとり・かたくちいわし・牛乳・ぶた	・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 鶏じゃが お浸し 味噌汁 (豆腐 わかめ 油揚げ)	牛乳 フルーツヨーグルト	・精白米・じゃがいも・しらたき・上白糖・調合油・ごま	・にわとり・かつお節・木綿豆腐・わかめ・油揚げ・かたくちいわし・牛乳・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・キャベツ・うんしゅうみかん・バナナ・ぶどう
13 土	お茶 チーズ	豚肉と野菜のスパゲッティ 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・パレンシアオレンジ
16 火	コーンフレーク & 牛乳	ごはん 卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 (きゃべつ 麩 油揚げ)	牛乳 揚げパン (きな粉)	・コーンフレーク (加糖)・精白米・じゃがいも・上白糖・調合油・ふ・コッペパン	・牛乳・卵・とり・ひき肉・油揚げ・焼き竹輪・かつお節・かたくちいわし・きな粉	・にんじん・ねぎ・切干しだいこん・キャベツ
17 水	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 磯和え 吉野汁	牛乳 さつまいもご飯 チーズ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・さつまいも	・ヨーグルト・まさば・あまのり・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・チンゲンサイ・りょうとうもやし・にんじん・ごぼう・たまねぎ
18 木	牛乳 おかし (きなこ餅)	ごはん 生揚げと鶏肉の味噌炒め 海藻サラダ スープ (春雨 いも 人参)	牛乳 世界のおやつ トルコ ヨーグルトケーキ	・精白米・調合油・上白糖・はるさめ・じゃがいも・ごま油・プレミックス粉・無塩バター	・牛乳・生揚げ・にわとり・わかめ・まぐろ・かつお・ヨーグルト・卵・脱脂粉乳	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・トマト・きゅうり・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 せんべい
鶏肉かりん揚げ	【午後おやつ】
ほうれん草とコーンのサラダ	飲むヨーグルト
卵スープ (豆腐 若布)	せんべい
オレンジ	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	495KCal (463KCal) 495KCal (463KCal)	蛋白質	19.7g (19.1g) 19.7g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	599KCal (562KCal) 599KCal (562KCal)		23.7g (23.7g) 23.7g (23.7g)

9月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

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 ほうれん草とコーンのサラダ 卵スープ(豆腐 わかめ) オレンジ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・マヨネーズ	・牛乳・油揚げ・鶏肉・もも・皮なし・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・ヨーグルト	・しょうが・ほうれん草・キャベツ・スイートコーン・バレンシアオレンジ
20 土	お茶 チーズ	豚肉うどん バナナ 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・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・ほうれん草・にんじん・りよくとうもろこし・バナナ
22 月	牛乳 おかし(白い風船)	ごはん ボークみそ焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 グレープゼリー せんべい	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいも	・ぶた・卵・かつお・牛乳・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 豚肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ 味噌汁(キャベツ 小松菜)	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・バター	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・卵・かたくちいわし・牛乳・にわとり	・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・キャベツ・こまつな・青ピーマン・たまねぎ・にんじん
25 木	牛乳 おかし(きなこ餅)	ごはん ハヤシチュー ツナサラダ オレンジ	牛乳 2色おはぎ(黄な粉・ごま)	・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・水稲穀粒・上白糖・ごま	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・きな粉	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・バレンシアオレンジ
26 金	牛乳 せんべい	ごはん かじきまぐろの角煮 ごま酢あえ(青菜 もやし 人参) さつまい	牛乳 コーンフレーク バナナ	・精白米・上白糖・ごま・調合油・コーンフレーク(加糖)	・牛乳・めかじき・鶏肉・もも・皮なし・生揚げ・かつお	・しょうが・ほうれん草・りよくとうもろこし・にんじん・だいこん・乾しいたけ・バナナ
27 土	お茶 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 おかし(白い風船)	ごはん ローストチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(さつまい 麩)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・ごま油・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・さつまいも・ふ	・牛乳・にわとり・かたくちいわし	・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり
30 火	コーンフレークと牛乳	ごはん 鶏肉のカレー煮 小松菜とわかめのサラダ スープ(南瓜 葱)	牛乳 揚げパン(きな粉)	・コーンフレーク(加糖)・精白米・薄力粉・バター・ごま油・上白糖・ごま・コッペパン・調合油	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・脱脂乳・わかめ・かつお・きな粉	・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・かぼちゃ・葉ねぎ

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 せんべい
鶏肉かりん揚げ	〔午後おやつ〕
ほうれん草とコーンのサラダ	飲むヨーグルト
卵スープ(豆腐 若布)	せんべい
オレンジ	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 女	495KCal (463KCal)	495KCal (463KCal)	蛋白質	19.7g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 女	599KCal (562KCal)	599KCal (562KCal)		23.7g (23.7g)
						23.7g (23.7g)