

9月分献立表

令和08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 火	牛乳 せんべい	ごはん 五目卵焼き 大根とツナのサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・調合油・じゃがいもでん粉	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・まぐろ・ぶたもも・脂肪なし・かつお	・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ねぎ ・だいこん・ブロッコリー・キャベツ・えのきたけ
2 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のカレー煮 小松菜とわかめのサラダ 卵スープ(豆腐 にら)	牛乳 大豆入りひじきごはん チーズ	・精白米・薄力粉・バター・ごま油 ・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉 ・調合油	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・脱脂乳・わかめ・卵・木綿豆腐・かつお・牛乳・ほしひじき ・にわとり・油揚げ・だいず・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 ・にら・にんじん・乾しいたけ
3 木	牛乳 ビスケット	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め きやべつ塩昆布和え スープ(鶏肉 小松菜 玉葱)	牛乳 じゃじゃ麺	・精白米・調合油・上白糖・ごま油 ・干しうどん・じゃがいもでん粉	・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪なし・しりしりこんぶ・にわとり・かつお・ぶた・ひき肉	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・こまつな・たまねぎ・ねぎ
4 金	ヨーグルト	ごはん さばの煮つけ ひじきの白和え 味噌汁(かぼちゃ 玉葱)	牛乳 チュロス 世界のおやつ 「スペイン」	・精白米・上白糖・ごま・プレミックス粉・グラニュー糖・調合油	・ヨーグルト・まさば・ほしひじき・木綿豆腐・牛乳・豆腐・かたくちいわし	・しょうが・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・たまねぎ
5 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・皮なし・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バレンシアオレンジ
7 月	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のチーズ焼き コールスローサラダ(マヨネーズ) スープ(豚肉 小松菜 玉葱)	牛乳 梨 ビスケット	・精白米・調合油 ・マヨネーズ	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・ぶたもも・脂肪なし・かつお・牛乳	・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・スイートコーン・こまつな・なし
8 火	牛乳 ビスケット	ごはん 豆腐ハンバーグの和風あんかけ 青菜ともやしのお浸し さつま汁	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・上白糖・さつまいも・薄力粉・調合油 ・バター	・牛乳・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・かつお・卵・ヨーグルト・にわとり・油揚げ	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・りよくとうもろやし・りんご・ぶどう・だいこん・ねぎ・ごぼう
9 水	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の竜田揚げ 春雨サラダ スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 お好み焼き	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・はるさめ・ごま油・薄力粉	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵・にわとり・木綿豆腐・わかめ・かつお・ぶた・ひき肉・脱脂粉乳・あおのり	・きゅうり・にんじん・ねぎ・キャベツ
10 木	ヨーグルト	ごはん チキンカレー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	・精白米・じゃがいも・調合油・バター・薄力粉・食パン	・ヨーグルト・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・牛乳・プロセスチーズ・スイートコーン・バレンシアオレンジ・青ピーマン	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・にんにく・しょうが・いちご・チンゲンサイ・スイートコーン・バレンシアオレンジ・青ピーマン
11 金	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のさんが焼き風 ほうれん草とかぶの炒め物 いわしのつみれ汁 「千葉県」の郷土料理	牛乳 いももち	・精白米・パン粉・調合油・じゃがいもでん粉・さといも・米粉・上白糖	・牛乳・にわとり・卵・脱脂粉乳・まいわし・かつお	・にんじん・たまねぎ・ねぎ・しそ・しょうが・ほうれんそう・かぶ・だいこん
12 土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイートコーン・バレンシアオレンジ
14 月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香り焼き さつまいもサラダ(マヨネーズ) 味噌汁(大根 油揚げ わかめ)	牛乳 豚肉と野菜の スパゲティ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ・無塩バター ・マヨネーズ	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油揚げ・乾燥わかめ・かたくちいわし	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・スイートコーン・きゅうり・だいこん・青ピーマン
15 火	牛乳 ビスケット	ごはん 五目卵焼き 大根とツナのサラダ 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 ピーチクリームサンド	・精白米・上白糖・調合油・コッペパン・じゃがいもでん粉	・牛乳・卵・ぶた・ひき肉・まぐろ・ヨーグルト・クリーム・ぶたもも・脂肪なし・かつお	・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ねぎ ・だいこん・ブロッコリー・もも・キャベツ・えのきたけ
16 水	ヨーグルト	ごはん マーボー豆腐 磯和え 五目スープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	・精白米・調合油・ごま油・じゃがいもでん粉・上白糖	・ヨーグルト・ぶた・ひき肉・木綿豆腐・あまのり・牛乳・寒天・ぶた	・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいたけ ・にんじん・にら・こまつな・ぶどう濃縮還元ジュース・たけのこ
17 木	牛乳 クラッカー	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・にんじん・こまつな・バレンシアオレンジ

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 496KCal (463KCal)	女 496KCal (463KCal)	蛋白質	20.5g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 580KCal (562KCal)	女 580KCal (562KCal)		20.5g (19.1g)
					23.9g (23.7g)
					23.9g (23.7g)

9月分献立表

令和08年度

あすなる保育園

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
18 金	ヨーグルト	ごはん さばの煮つけ ひじきの白和え 味噌汁 (かぼちゃ 玉葱)	牛乳 お豆腐ドーナツ	・精白米・上白糖・ごま・米粉・白 玉粉・調合油	・ヨーグルト・まさば・ほしひじ き・木綿豆腐・かたくちいわし・ 牛乳・豆腐・調製豆乳	・しょうが・にんじん・ほうれんそう・か ぼちゃ・たまねぎ
19 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン シアオレンジ
24 木	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ひじきサラダ 味噌汁 (じゃが芋 玉葱 人参)	牛乳 きなこおはぎ	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いも・水稲穀粒	・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プ ロセスチーズ・ほしひじき・かた くちいわし・きな粉	・たまねぎ・スイートコーン・にんじん
25 金	ヨーグルト	ごはん 里芋と鶏肉の煮物 ごま和え (小松菜 人参) 味噌汁 (なす 玉葱)	牛乳 秋の香りごはん チーズ	・精白米・さといも・上白糖・ごま ・さつまいも・調合油	・ヨーグルト・にわとり・かたく ちいわし・牛乳・油揚げ・プロセ スチーズ	・にんじん・さやえんどう・こまつな・な す・たまねぎ・ぶなしめじ
26 土	チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・調合油 ・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・パレンシアオレンジ
28 月	ヨーグルト	ごはん 豚肉の香り焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (大根 油揚げ わかめ)	牛乳 豚肉と野菜の スパゲティ	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ さつまいも・マカロニ・スパゲッ ティ・無塩バター ・マヨネーズ	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・油揚げ・乾燥わかめ・かたく ちいわし・牛乳	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・スイートコーン・きゅうり・ だいこん・青ピーマン
29 火	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 さつまいもと りんごのケーキ	・精白米・じゃがいも・調合油・バ ター・薄力粉・上白糖・ごま油・さ つまいも	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・だ いず・ほしひじき・まぐろ・卵 ・ヨーグルト	・にんじん・たまねぎ・さやいんげん・に んにく・しょうが・いちご・こまつな・パ レンシアオレンジ・りんご・ぶどう
30 水	ヨーグルト	ごはん 鮭の味噌焼き 磯和え のっぺい汁	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	・ヨーグルト・しろさけ・あまの り・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆 腐・油揚げ・かつお節・牛乳・寒 天	・こまつな・にんじん・ねぎ・ぶどう濃縮 還元ジュース

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 男	496KCal (463KCal)	3歳未満児 女	496KCal (463KCal)	蛋白質	20.5g (19.1g)
	3歳以上児 男	580KCal (562KCal)	3歳以上児 女	580KCal (562KCal)		20.5g (19.1g)
						23.9g (23.7g)
						23.9g (23.7g)