

# 9月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                   | 午後おやつ                     | 熱と力に<br>なるもの                                                      | ・ 血や骨や肉に<br>なるもの                                               | 体の調子を<br>整えるもの                                                |
|------|----------------|-------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1 火  | コーンフレークと牛乳     | ごはん<br>生揚げと豚肉の味噌炒め<br>きゃべつの塩昆布和え<br>すまし汁 (卵 玉葱 にら)    | 牛乳<br>米粉のさつま芋蒸しパン         | ・コーンフレーク (加糖)・精白米<br>・調合油・上白糖・ごま油・米粉・<br>さつまいも                    | ・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪<br>なし・りしりこんぶ・卵・かつお<br>・調製豆乳                    | ・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじ<br>ん・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅ<br>うり・たまねぎ・にら      |
| 2 水  | ヨーグルト          | ごはん<br>五目卵焼き<br>磯煮<br>味噌汁 (南瓜 玉葱)                     | 牛乳<br>じゃじゃ麺               | ・精白米・上白糖・調合油・干しう<br>どん・じゃがいもでん粉                                   | ・ヨーグルト・卵・とり・ひき肉<br>・牛乳・にわとり・ほしひじき・<br>だいず・油揚げ・かつお節・かた<br>くちいわし | ・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ねぎ<br>・きゅうり・しょうが・かぼちゃ・たまね<br>ぎ               |
| 3 木  | 牛乳<br>クラッカー    | ごはん<br>鶏肉のカレー煮<br>小松菜とわかめのサラダ<br>豚肉とキャベツのスープ          | 牛乳<br>世界のおやつ スペイン<br>チュロス | ・精白米・米粉・調合油・バター・<br>ごま油・上白糖・ごま・プレミック<br>ス粉・グラニュー糖・じゃがいもで<br>ん粉    | ・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・脱<br>脂乳・わかめ・豆腐・ぶたかたロ<br>ース脂肪なし・かつお               | ・しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト<br>・きゅうり・こまつな・スイートコーン・<br>キャベツ・にんじん・えのきたけ |
| 4 金  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>鯖のみそ焼き<br>ごま酢和え (もやし 人参 小松菜)<br>けんちん汁          | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>クラッカー  | ・精白米・上白糖・ごま・調合油                                                   | ・牛乳・鯖・木綿豆腐・油揚<br>げ・かつお節・ヨーグルト                                  | ・りよくとうもろやし・にんじん・こまつな<br>・ねぎ・だいこん                              |
| 5 土  | お茶<br>チーズ      | 鶏肉うどん<br>梨<br>ヨーグルト                                   | 牛乳<br>せんべい<br>ビスケット       | ・干しうどん・上白糖                                                        | ・プロセスチーズ・鶏肉・もも・<br>皮なし・かつお節・ヨーグルト・<br>牛乳                       | ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・なし                                            |
| 7 月  | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>さつまいもサラダ<br>味噌汁 (大根 きゃべつ 油揚げ)       | 牛乳<br>わかめご飯<br>チーズ        | ・精白米・調合油・さつまいも・<br>マヨネーズ                                          | ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・油<br>揚げ・かたくちいわし・わかめ・<br>プロセスチーズ                  | ・しょうが・にんにく・スイートコーン・<br>きゅうり・だいこん・キャベツ                         |
| 8 火  | コーンフレークと牛乳     | ごはん<br>チキンカレー<br>チンゲン菜とツナのサラダ<br>オレンジ                 | 牛乳<br>お豆腐ドーナツ             | ・コーンフレーク (加糖)・精白米<br>・じゃがいも・調合油・バター・薄<br>力粉・米粉・白玉粉・上白糖・グラ<br>ニュー糖 | ・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・ま<br>ぐろ・豆腐・調製豆乳                                  | ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょ<br>うが・いちご・チンゲンサイ・スイートコー<br>ン・バレンシアオレンジ     |
| 9 水  | ヨーグルト          | 千葉県料理の日<br>ごはん 鶏肉のさんが焼き風<br>ほうれんそうとかぶの炒め物<br>いわしのつみれ汁 | 牛乳<br>いもち (里芋)            | ・精白米・パン粉・調合油・じゃが<br>いもでん粉・さといも・米粉・上白<br>糖                         | ・ヨーグルト・にわとり・卵・脱<br>脂粉乳・まいわし・かつお・牛乳                             | ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しそ・し<br>ょうが・ほうれんそう・かぶ・だいこん                      |
| 10 木 | 牛乳<br>クラッカー    | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ<br>五目スープ                         | 牛乳<br>お好み焼き               | ・精白米・調合油・ごま油・じゃが<br>いもでん粉・はるさめ・薄力粉                                | ・牛乳・にわとり・木綿豆腐・ぶ<br>た・かつお・卵・脱脂粉乳・あ<br>おのり                       | ・にんにく・しょうが・ねぎ・乾しいた<br>け・にんじん・にら・きゅうり・たけのこ<br>・キャベツ            |
| 11 金 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>鶏肉のくわ焼き<br>切干サラダ (キャベツ・人参)<br>さつまい             | 牛乳<br>揚げパン (きな粉)          | ・精白米・上白糖・調合油・ごま油<br>・コッペパン                                        | ・牛乳・にわとり・鶏肉・もも・<br>皮なし・生揚げ・かつお・きな粉                             | ・切干しいたけ・キャベツ・にんじん・<br>だいこん・乾しいたけ                              |
| 12 土 | お茶<br>チーズ      | ツナとキャベツのスパゲッティ<br>梨<br>ヨーグルト                          | 牛乳<br>コーンフレーク             | ・マカロニ・スパゲッティ・調合油<br>・コーンフレーク (加糖)                                 | ・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー<br>グルト・牛乳                                      | ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ス<br>イートコーン・なし                                |
| 14 月 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉の竜田揚げ<br>フレンチサラダ<br>卵スープ (トマト 玉葱)            | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>クラッカー     | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合<br>油・上白糖                                         | ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵<br>・寒天・かつお                                     | ・キャベツ・きゅうり・パインアップル・<br>ぶどう濃縮還元ジュース・トマト・たまね<br>ぎ               |
| 15 火 | コーンフレークと牛乳     | ごはん<br>ハンバーグの和風あんかけ<br>磯和え<br>味噌汁 (もやし 麩 油揚げ)         | 牛乳<br>さつまいもとりんごのケーキ       | ・コーンフレーク (加糖)・精白米<br>・じゃがいもでん粉・上白糖・ふ・<br>さつまいも・薄力粉・無塩バター<br>・調合油  | ・牛乳・とり・ひき肉・木綿豆腐<br>・かつお・あまのり・油揚げ・か<br>たくちいわし・ヨーグルト・卵           | ・にんじん・たまねぎ・こまつな・りよ<br>くとうもろやし・りんご・ぶどう                         |
| 16 水 | ヨーグルト          | ごはん<br>五目卵焼き<br>大根とツナのサラダ<br>豚肉とキャベツのスープ              | 牛乳<br>鶏肉と野菜のスパゲッティ        | ・精白米・上白糖・調合油・じゃが<br>いもでん粉・マカロニ・スパゲッテ<br>ィ・無塩バター                   | ・卵・とり・ひき肉・まぐろ・ぶ<br>たかたローズ脂肪なし・かつお・<br>牛乳・にわとり・ヨーグルト            | ・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・ねぎ<br>・だいこん・ブロッコリー・キャベツ・え<br>のきたけ・たまねぎ・青ピーマン |
| 17 木 | 牛乳<br>クラッカー    | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>ひじきの白和え<br>むらくも汁                     | 牛乳<br>ピザトースト              | ・精白米・上白糖・ごま・じゃがい<br>もでん粉・食パン・バター                                  | ・牛乳・しろさけ・ほしひじき・<br>木綿豆腐・卵・わかめ・かつお・<br>プロセスチーズ                  | ・にんじん・こまつな・ねぎ・たまねぎ・<br>青ピーマン                                  |

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〕 |
| 青菜ともやしのお浸し     | 飲むヨーグルト |
| 味噌汁 (さつまいも 玉葱) | せんべい    |
| 梨              | ウェハース   |

| 平 均<br>栄 養 量 | 3歳未満児 男 | 514KCal (463KCal) | 3歳未満児 女 | 514KCal (463KCal) | 3歳以上児 男 | 594KCal (562KCal) | 3歳以上児 女 | 594KCal (562KCal) | 蛋白質 | 20.3g (19.1g) | 20.3g (19.1g) | 24.0g (23.7g) | 24.0g (23.7g) |
|--------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|
|--------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|

# 9月分献立表

令和08年度

あすなろ若葉保育園

| 日 曜  | 午前おやつ<br>3歳未満児 | 昼 食                                                  | 午後おやつ                    | 熱と力に<br>なるもの                             | 血や骨や肉に<br>なるもの                             | 体の調子を<br>整えるもの                                           |
|------|----------------|------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 18 金 | 牛乳<br>せんべい     | 生姜ご飯<br>鶏肉のかりん揚げ<br>青菜ともやしのお浸し<br>味噌汁（さつまいも 玉葱）<br>梨 | 飲むヨーグルト<br>せんべい<br>ウェハース | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・上白糖・さつまいも              | ・牛乳・油揚げ・鶏肉・もも・皮なし・かたくちいわし・ヨーグルト            | ・しょうが・ほうれんそう・りよくとうもろやし・たまねぎ・なし                           |
| 19 土 | お茶<br>チーズ      | 鶏肉うどん<br>ヨーグルト<br>バナナ                                | 牛乳<br>せんべい<br>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・かつお節・ヨーグルト・牛乳           | ・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バナナ                                      |
| 24 木 | 牛乳<br>クラッカー    | ごはん<br>鶏肉のチーズ焼き<br>ひじきサラダ<br>ミネストローネ風スープ             | 牛乳<br>2色おはぎ（黄な粉・ごま）      | ・精白米・バター・上白糖・調合油・じゃがいも・水稲穀粒・ごま           | ・牛乳・鶏肉・もも・皮なし・プロセスチーズ・ほしひじき・ぶた・だいず・かつお・きな粉 | ・たまねぎ・スイートコーン・にんじん・トマト                                   |
| 25 金 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>里芋と鶏肉の煮物<br>ごま和え<br>豚肉と茄子の味噌汁                 | 牛乳<br>秋の香りごはん            | ・精白米・さといも・上白糖・ごま・調合油・さつまいも               | ・牛乳・にわとり・ぶたもも・脂肪なし・かたくちいわし・油揚げ             | ・にんじん・さやえんどう・ほうれんそう・りよくとうもろやし・なす・たまねぎ・ぶなしめじ              |
| 26 土 | お茶<br>チーズ      | ツナとキャベツのスパゲッティ<br>ヨーグルト<br>バナナ                       | 牛乳<br>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・バナナ                              |
| 28 月 | 牛乳<br>せんべい     | ごはん<br>豚肉の竜田揚げ<br>コールスローサラダ<br>かぼちゃスープ               | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>クラッカー    | ・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・マヨネーズ・上白糖              | ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵・かつお・寒天                     | ・キャベツ・きゅうり・スイートコーン・たまねぎ・かぼちゃ・ぶどう濃縮還元ジュース                 |
| 29 火 | コーンフレークと牛乳     | ごはん<br>小江戸カレー<br>海藻サラダ<br>オレンジ                       | 牛乳<br>大豆入りひじきご飯          | ・コーンフレーク（加糖）・精白米・さつまいも・調合油・無塩バター・薄力粉・上白糖 | ・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・わかめ・まぐろ・ほしひじき・油揚げ・だいず        | ・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・りんご・にんにく・しょうが・トマト・きゅうり・バレンシアオレンジ・乾しいたけ |
| 30 水 | ヨーグルト          | ごはん<br>さばの味噌煮<br>ひじきの白和え<br>むらくも汁                    | 牛乳<br>ピーチクリームサンド         | ・精白米・上白糖・ごま・じゃがいもでん粉・コッペパン               | ・ヨーグルト・まさば・ほしひじき・木綿豆腐・卵・わかめ・かつお・牛乳・クリーム    | ・しょうが・にんじん・こまつな・ねぎ・もも                                    |

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] |  | 平 均<br>栄 養 量 |                           |  | 蛋白質 |               |  |
| 生姜ご飯           |  | 牛乳 せんべい |  |              | 3歳未満児 男 529KCal (463KCal) |  |     | 21.4g (19.1g) |  |
| 鶏肉かりん揚げ        |  | [午後おやつ] |  |              | 女 529KCal (463KCal)       |  |     | 21.4g (19.1g) |  |
| 青菜ともやしのお浸し     |  | 飲むヨーグルト |  |              | 3歳以上児 男 596KCal (562KCal) |  |     | 24.0g (23.7g) |  |
| 味噌汁 (さつまいも 玉葱) |  | せんべい    |  |              | 女 596KCal (562KCal)       |  |     | 24.0g (23.7g) |  |
| 梨              |  | ウェハース   |  |              |                           |  |     |               |  |