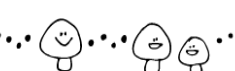




献立表



ともえ保育園

2026年9月

日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)		日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	御飯 牛肉といんげんの梅味噌しょうが炒め かぼちゃのサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	牛肉 ハム 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ さやいんげん かぼちゃ・もやし 梅・しょうが	牛乳 果物	506 16.7	428 14.2	16 水	御飯 牛肉とさつま芋の甘辛炒め まいいたけとれんこんのオイスタマヨ かぼちゃとなすの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ さつま芋	牛肉	果物 にんじん・たまねぎ まいいたけ・れんこん ブロッコリー・なす かぼちゃ・き야べつ	牛乳 果物	600 22	492 19
2 水	御飯 ゴーヤチャンプル おくらとモロヘイヤの塩昆布和え かまぼことレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	卵 豆腐 ベーコン ツナ かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・モロヘイヤ レタス・ねぎ・おくら きゅうり・だいこん	牛乳 果物	445 18.4	406 16.5	17 木	御飯 高野豆腐の五目煮 さやいんげんとなすの白和え 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋・こんにやく	鶏肉 高野豆腐 豆腐 牛乳 かまぼこ	果物 にんじん・わかめ きゅうり・きやべつ さやいんげん・なす ねぎ・しめじ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	610 22.3	405 17.9
3 木	御飯 インド煮 パンサンズ(中国) もずくスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま・ごま油 じゃが芋・はるさめ	鶏肉 さつま揚げ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ トマト・グリーンピース たけのこ・きゅうり もずく・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	517 20.9	446 16.9	18 金	御飯 チキンケバブ風(トルコ) ねばねばサラダ セロリとかにかまのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	鶏肉 納豆 かにかまぼこ	果物 にんじん・ねぎ だいこん・こまつな もやし・きゅうり おくら・セロリ	お茶 みかんヨーグルト	438 23.4	403 19.3
4 金	御飯 カポナータ(イタリア) こまつなとツナのごま和え みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋	豚肉 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・こまつな みつば・セロリ ピーマン	お茶 みかんヨーグルト	486 23.1	355 16.8	19 土	おにぎり なすとしめじのミートスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 スパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ 卵	果物 にんじん・たまねぎ なす・しめじ トマト・レタス もやし・ねぎ	牛乳 果物	609 18.9	514 16.4
5 土	おにぎり 焼きそば わかめのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物	486 15.4	402 14.2	21 月							
7 月	御飯 鮭の塩焼き ひじきときゅうりの和風サラダ おクラのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 和風ドレッシング	鮭 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・きゅうり おくら・えのき きやべつ・コーン	牛乳 チーズ	579 23.2	518 22.7	22 火							
8 火	御飯 和風カレー チンゲンサイのツナマヨネーズ和え なすとさつま芋のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・さつま芋 マヨネーズ カレールウ	牛肉 油揚げ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ なす・もやし チンゲンサイ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	633 23.4	584 20.2	23 水							
9 水	御飯 青じその卵焼き ゴーヤサラダ 豆腐とあおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	豚ミンチ 卵 ツナ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・青じそ ゴーヤ・あおさ だいこん・しいたけ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	721 23.2	675 22.2	24 木	御飯 あじのかば焼き ひじきと山菜の煮物 切り干し大根のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	あじ 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・わらび ぜんまい・たけのこ 切干大根	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	446 22.3	424 17.7
10 木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳			25 金 ★	炊き込みご飯 肉団子の甘酢あんかけ 和風マカロニサラダ 里芋の味噌汁 バナナ	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・さと芋 マカロニ マヨネーズ	ツナ 油揚げ 豚ミンチ かにかまぼこ ハム	果物 にんじん・たまねぎ ごぼう・ねぎ パプリカ・しめじ きゅうり・きやべつ	牛乳 果物	708 23.9	579 20.1
11 金	御飯 きのこのハンバーグ ビーフンサラダ さと芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ピーフン・さと芋 マヨネーズ	鶏ミンチ 豚ミンチ ハム	果物 にんじん・たまねぎ えのき・まいいたけ しいたけ・ねぎ みつば・きゅうり	お茶 みかんヨーグルト	541 22	418 17.5	26 土	ルーローハン(台湾) チキンナゲット ニラの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	豚肉 鶏肉 卵	果物 にんじん・たまねぎ たけのこ・ねぎ 乾しいたけ・ニラ こまつな	牛乳 果物	491 20	427 17.3
12 土	おにぎり ジャージャー麺(中国) かぼちゃとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚ミンチ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし かぼちゃ・しめじ ピーマン	牛乳 果物	628 23.1	525 19.5	28 月	御飯 白身魚のオーロラソースかけ スパゲティサラダ なめこの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・スパゲティ マヨネーズ フレンチドレッシング	白身魚 チーズ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ パセリ・コーン きゅうり・きやべつ なめこ・あおさ	牛乳 チーズ	492 20.5	455 20.1
14 月	御飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 高野豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さわら 油揚げ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・ねぎ 乾しいたけ わかめ・いんげん	牛乳 チーズ	449 21.6	419 21.2	29 火	御飯 秋マーボー そうめんサラダ かき卵汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 そうめん マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・まいいたけ エリンギ・なす ねぎ・ほうれんそう	牛乳 果物	520 21.4	443 18.3
15 火	御飯 ☆五目大豆煮 きやべつとちくわの青じそ風味サラダ みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 青じそドレッシング さといも	豚肉 大豆 さつま揚げ ちくわ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん ごぼう きやべつ・みつば	牛乳 果物	499 21.8	410 18.8	30 水	御飯 元気炒め さつま芋とまいいたけのサラダ コーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・さつま芋 コーンスープの素 マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ ハム 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ まいいたけ・こまつな ブロッコリー・ねぎ パプリカ	牛乳 果物	642 25.3	507 20.1

ひよこ組9日・24日のおやつのはちみつはバナナに変更になります
ひよこのかりんとう・かんぱんは、お子さませんべい・味しらすをローテーションで使用しています

★は園長おすすめメニューです
★: 今月の絵本メニュー:「14ひきのおつきみ」です

