

2026年9月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	調味料			
1 15 29 火	スパゲティ・ミートソース きのこ豆乳のコンスープ バナナ	スパゲティ、小麦粉、三温糖、パン粉	牛乳、調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ホイップクリーム、バター、脱脂粉乳、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、りんご、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、ピーマン、レモン果汁	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 バインアップル(缶) 牛乳 りんごのヨーグルトケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 21.1 g 19.6 g 2 g
2 16 30 水	麦入りごはん チンゲンサイのスープ チンジャオロース	米、マカロニ、砂糖、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、きな粉	赤ピーマン、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、えのきたけ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470 kcal 20.2 g 14.8 g 2 g
3 17 木	麦入りごはん ・ なら玉みそ汁 かじきの照り焼き ほうれん草のごま和え	米、押麦、砂糖、油、三温糖	調製豆乳、牛乳、かじき、ゆであずき缶、卵、麦みそ、白みそ、すりごま	ほうれんそう、にら、にんじん、かんでん	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>	牛乳 チーズ(棒) 豆乳 ミルクゼリー(小倉)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	560 kcal 27.0 g 18.1 g 2 g
4 18 金	きのこごはん ・ 鶏肉のつみれ汁 切干大根と油揚げの卵とじ	米、食パン、ホットケーキ粉、さつまいも、グラニュー糖、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター、牛乳、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳	にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、しいたけ、にら、万能ねぎ、切り干しだいこん、しょうが、レモン果汁	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 バナナ 麦茶 メロンパントースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 21.9 g 17.8 g 3 g
5 19 土	ブルコギ丼 ・ オクラのスープ	米、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら)、ハム、ごま	たまねぎ、しめじ、オクラ、にんじん、にら、コーン缶、塩こんぶ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 おにぎり(昆布)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 16.2 g 15.8 g 2 g
7 月	麦入りごはん もずくスープ 松風焼き みそドレッシングサラダ	米、干しうどん、油、押麦、三温糖、パン粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(こま)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま、かつお節	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、もずく、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 焼きうどん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 23.2 g 19.2 g 3 g
8 火	ロールパン かぼちゃスープ 豆腐とチーズの卵焼き ゆでブロッコリー	ロールパン、米、もち米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、バター、きな粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳 梨 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 22.2 g 24.9 g 2 g
9 水	麦入りごはん わかめの清汁 鶏肉のごまみそ焼 トマト	米、小麦粉、砂糖、押麦	牛乳、鶏もも肉、卵、チーズ、バター、いわし(煮干し)、ごま、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	556 kcal 28.1 g 16.5 g 2 g
10 24 木	麦入りごはん ・ じゃがいものみそ汁 魚南蛮(鮭) ひじきの煮付	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、卵、いわし(煮干し)、脱脂粉乳	にんじん、もも缶、たまねぎ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、<<酒>>、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 フルーチェ(もも)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	462 kcal 20.8 g 12.6 g 3 g
11 25 金	キッズビビンバ丼 ・ 中華スープ(春雨) さつま芋のサラダ	米、さつまいも、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、油、砂糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 バナナ 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 14.2 g 12.5 g 3 g
12 26 土	五目そうめん ・ かぼちゃとツナのサラダ	干しそうめん、マヨネーズ、三温糖	牛乳、シャーベット、鶏ささ身、ツナ油漬缶	トマト、かぼちゃ、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 ウエハース りんごシャーベット	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	559 kcal 19.2 g 14.5 g 3 g
14 28 月	かおりごはん ・ 清汁 飛竜頭 ごまマヨネーズサラダ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、マヨネーズ、押麦、やまといも、白玉麴、植物油(揚げ吸油分)、三温糖	木綿豆腐、えび、卵、無塩バター、牛乳、脱脂粉乳、ハム、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	にんじん、もやし、ほうれんそう、きゅうり、干しぶどう、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 レーズンスコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 15.2 g 15.0 g 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※15日(火)の午後おやつは、誕生日ケーキに変更します。