



9月の予定献立表



御幸保育園 幼児

日	曜日	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	火	ごはん 鶏の照り焼き さつま芋サラダ フルーツ 牛乳 ごはん 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん さつまいも にんじん きゅうり マヨネーズ 塩 グレープフルーツ 牛乳	フライドポテト ポテト 塩 サラダ油	554	17.6	22.0	0.8
2	水	ごはん さばのみそ煮 炒りなます ひじきの煮物 牛乳 ごはん さば しょうが みそ 砂糖 にんじん れんこん ごぼう しらたき しょうゆ だし 酢 砂糖 ごま油 ひじき にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 だし 牛乳	ゼリー(オレンジ) ゼリーの素(オレンジ)	487	18.2	14.3	1.6
3	木	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ ブロッコリー コンソメスープ ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ソース スパゲティ にんじん きゅうり マヨネーズ 塩 ブロッコリー 塩 だし 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩	シュガートースト 牛乳 食パン 砂糖 マーガリン 牛乳	617	22.8	23.7	1.6
4	金	カレーライス 福神漬け イタリアンサラダ フルーツ 牛乳 ごはん 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも カレールー サラダ油 福神漬け キャベツ にんじん コーン ブロッコリー イタリアンドレッシング オレンジ 牛乳	塩ちんすこう 小麦粉 塩 サラダ油 砂糖	378	13.0	19.9	2.2
5	土	わかめうどん 煮浸し フルーツ 牛乳 うどん わかめ かまぼこ コーン めんつゆ ほうれん草 もやし にんじん めんつゆ パナナ 牛乳	お菓子 ジュース お菓子 ジュース	388	12.4	5.5	3.0
7	月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 和風サラダ トマト 牛乳 ごはん 豚肉 にんじん しめじ 玉ねぎ ピーマン 焼肉のたれ にんじん キャベツ きゅうり コーン 和風ドレッシング トマト 牛乳	スイートポテト さつまいも 砂糖 マーガリン 牛乳	579	18.2	21.5	0.9
8	火	ごはん モロの竜田揚げ 五目煮豆 塩昆布和え 牛乳 ごはん モロ しょうゆ しょうが 酒 かたくり粉 サラダ油 大豆 にんじん 油揚げ ごんにやく いんげん しょうゆ 砂糖 にんじん キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 牛乳	冷やしだめきうどん うどん 天かす わかめ かまぼこ めんつゆ	537	22.2	14.4	3.1
9	水	ごはん 肉じゃが ゆかり和え オクラ納豆 牛乳 ごはん 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき しょうゆ 砂糖 サラダ油 にんじん キャベツ もやし ゆかり 納豆 おくら めんつゆ 牛乳	アメリカンドッグ アメリカンドッグ ケチャップ	571	22.3	17.9	1.8
10	木	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ フルーツ みそ汁 ごはん 鶏肉 しょうゆ 酒 しょうが かたくり粉 サラダ油 かぼちゃ にんじん きゅうり マヨネーズ 塩 グレープフルーツ わかめ 豆腐 みそ だし	ロールカステラ 牛乳 ロールカステラ 牛乳	635	23.4	21.9	1.6
11	金	三色丼 パンサンスー いもフライ 牛乳 ごはん 鶏ひき肉 しょうが しょうゆ 砂糖 サラダ油 卵 ほうれん草 ごま めんつゆ にんじん 春雨 もやし きゅうり ハム 冷やし中華スープ いもフライ サラダ油 ソース 牛乳	マカロニあべかわ マカロニ きなこ 砂糖	624	22.7	19.2	1.3
12	土	醤油ラーメン 揚げぎょうざ フルーツ 牛乳 中華麺 なんと ほうれん草 コーン 醤油ラーメンスープ ぎょうざ サラダ油 オレンジ 牛乳	お菓子 ジュース お菓子 ジュース	302	8.0	5.7	1.6
14	月	ミートソーススパゲティ ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ 牛乳 スパゲティ 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ トマト ケチャップ ハヤシルー ハッシュポテト サラダ油 ケチャップ ブロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ 和風ドレッシング 牛乳	稲荷すし 稲荷揚げ ごはん	452	15.9	16.4	0.9
15	火	ごはん 揚げ出し豆腐のきのこソースかけ ほうれん草のごま和え フルーツ 牛乳 ごはん 豆腐 しめじ えのき めんつゆ かたくり粉 ほうれん草 にんじん もやし めんつゆ ごま パナナ 牛乳	きなこ揚げパン コッペパン きなこ 砂糖	574	19.2	16.6	0.8

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています

令和8年

秋の食材

きのこ (えのき・しめじ・まいたけ)

秋の食材に欠かせないきのこ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでいて、香りが良くどんな料理にも合います。食物繊維の多いきのこを食べることでお通じも良くなります。またよく噛むことで満腹感を感じ、食べすぎ防止にもつながります。

えのき



糖質の代謝を助ける“ビタミンB1”が豊富で疲労回復に効果的です。ギャバという成分が多く含まれています。神経の興奮を鎮め、血圧や神経の安定に役立ちます。

しめじ



“オルニチン”を多く含んでいます。肝臓の働きを助け、成長ホルモンの分泌を促し、疲労回復にも役立ちます。