



9月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日	AMおやつ	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	ヨーグルト	ごはん 鶏の照り焼き さつま芋サラダ フルーツ 牛乳	フライドポテト	459	16.0	19.5	0.7
		ヨーグルト	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	ポテト 塩 サラダ油				
2	水	クラッカー	ごはん さばのみそ煮 炒りなます ひじきの煮物 牛乳	ゼリー(オレンジ)	423	15.1	13.9	1.4
		クラッカー	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	ゼリーの素(オレンジ)				
3	木	バナナ	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	シュガートースト 牛乳	527	18.8	20.0	1.4
		バナナ	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	食パン 砂糖 マーガリン 牛乳				
4	金	食パン	カレーライス イタリアンサラダ フルーツ 牛乳	塩ちんすこう	324	11.2	16.3	1.8
		食パン	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 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	小麦粉 塩 サラダ油 砂糖				
5	土	おまかせ	わかめうどん 煮浸し フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	362	10.7	5.4	2.4
		おまかせ	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 バナナ 牛乳	お菓子 ジュース				
7	月	ウエハース	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 和風サラダ トマト 牛乳	スイートポテト	487	15.5	19.4	0.8
		ウエハース	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	さつまいも 砂糖 マーガリン 牛乳				
8	火	みかん缶	ごはん モロの竜田揚げ 五目煮豆 塩昆布和え 牛乳	冷やしたぬきうどん	419	17.5	11.5	2.5
		みかん缶	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 こんにゃく 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	うどん 天かす わかめ かまぼこ めんつゆ				
9	水	チーズ	ごはん 肉じゃが ゆかり和え オクラ納豆 牛乳	アメリカンドッグ	523	20.4	16.5	1.6
		チーズ	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 ケチャップ				
10	木	せんべい	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃサラダ フルーツ みそ汁	ロールカステラ 牛乳	532	19.8	18.5	1.4
		せんべい	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				
11	金	ビスケット	三色丼 パンサンスー いもフライ 牛乳	マカロニあべかわ	549	18.4	14.4	1.0
		ビスケット	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 きなこ 砂糖				
12	土	おまかせ	醤油ラーメン 揚げぎょうざ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	297	7.1	5.6	1.3
		おまかせ	中華麺 なた 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				
14	月	スティックパン	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	稲荷ずし	408	14.3	15.7	0.8
		スティックパン	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	稲荷揚げ ごはん				
15	火	ヨーグルト	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	きなこ揚げパン	486	17.1	14.7	0.7
		ヨーグルト	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 バナナ 牛乳	コッペパン きなこ 砂糖				

*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。