

令和8年9月

献立表

城野保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
1	火	30 水	牛乳 ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ピーマン 干しし いたけ なす 玉ねぎ ねぎ	I* たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	I* たんぱく質:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g
2	水	18 金	牛乳 ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし 汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ	I* たんぱく質:21.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g	I* たんぱく質:23.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g
3	木	16 水	牛乳 ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 なし	合ひき肉 スキムミルク ピザ チーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 ジャがいも サラダ油 カレーパウダー ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん スイート コーン グリンピース きゅうり なし	I* たんぱく質:19g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.5g	I* たんぱく質:20.7g 脂質:21.2g 食塩相当量:2g
4	金	14 月	牛乳 ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 *キャロットゼ リー	厚揚げ 豚肉 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん え のきたけ にんじんジュー ス オレンジジュース	I* たんぱく質:17.5g 脂質:14.9g 食塩相当量:1.4g	I* たんぱく質:18.9g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.6g
5	土	19 土	牛乳 ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン ジャがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリン ピース キャベツ 小松菜	I* たんぱく質:20.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g	I* たんぱく質:22.4g 脂質:22.2g 食塩相当量:2.2g
7	月	17 木	牛乳 ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 *ヨーグルトパ ンケーキ	合ひき肉 ひじき 卵 スキムミルク 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	I* たんぱく質:20.3g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.3g	I* たんぱく質:21.8g 脂質:21.8g 食塩相当量:1.5g
8	火		牛乳 ごはん レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わか め 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり ねぎ	I* たんぱく質:22.3g 脂質:21.2g 食塩相当量:2.2g	I* たんぱく質:24.8g 脂質:22.6g 食塩相当量:2.6g
9	水	25 金	牛乳 ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきたけと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハー ス クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅう り にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	I* たんぱく質:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g	I* たんぱく質:24.4g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.8g
10	木		牛乳 バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新 粉 サラダ油 酢 ゼリー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	I* たんぱく質:23.2g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.6g	I* たんぱく質:25.6g 脂質:14.7g 食塩相当量:2.1g
11	金	28 月	牛乳 ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	I* たんぱく質:17.2g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.3g	I* たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.6g
12	土	26 土	牛乳 (ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	I* たんぱく質:18.2g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	I* たんぱく質:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g
15	火	29 火	牛乳 ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ 油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	I* たんぱく質:20.2g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	I* たんぱく質:21.4g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g
24	木		牛乳 (ごはん) 月見うどん バナナ	牛乳(*豆腐入 り白玉団子) (未満児)丸ボー ロ	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 うどん 砂糖 しょうゆ 酒 白玉粉 丸ボーロ	にんじん ほうれんそう バナナ	I* たんぱく質:19.8g 脂質:14.5g 食塩相当量:1.7g	I* たんぱく質:24.4g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※10日はお誕生日献立です。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	I* Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	加 糖 mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児		基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	460(487)	20.0	17.3	315	2.1	364	0.24	0.44	22	1.5
以上児		基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	530(560)	22.1	17.8	282	2.7	416	0.28	0.41	26	1.9