

献立平均給与栄養量

9月の予定献立表【幼児】

3歳未満児 エネルギー492kcal たんぱく質 18.6g 脂質 19.5 g

発行日：令和8年8月

石

山ぐら小規模保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
1	火	ごはん 豆腐のすまし汁 鮭のバター醤油焼き 切り干し大根のサラダ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) トーナツ	牛乳・チーズ・絹ごし豆腐・鮭・鶏ささみ	米・無塩バター・胡麻ドレッシング・ドーナツ	にんじん・えのきだけ・青ねぎ・切り干し大根・こまつな
2	水	ちやんぽん ポテトサラダ バナナ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) 昆布おにぎり★	牛乳・豚肉・かまぼこ・豆乳・ハム	ぱりんこ・中華麺・ごま油・じゃがいも・卵なしマヨネーズ	にんじん・りよくとうもろやし・キャベツ・コーン・乾しいたけ・たまねぎ・きゅうり・バナナ
3	木	ごはん コンソメスープ メンチカツ キャベツとウインナーのソテー	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) さつま芋蒸しパン★	牛乳・メンチカツ・ウインナー・豆乳	味しらべ・米・じゃがいも・油・さつまいも・ホットケーキミックス・さとう	たまねぎ・にんじん・キャベツ・コーン
4	金	カレーライス ほうれん草のサラダ カップゼリー	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ぼたぼた焼き	牛乳・豚肉・ツナ	ぱりんこ・米・じゃがいも・カレールー・卵なしマヨネーズ・ぼたぼた焼き	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・コーン
5	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
7	月	ごはん 豆乳スープ チキンナゲット ブロッコリーのドレッシング和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) フルーチェ★	牛乳・ベーコン・豆乳	味しらべ・米・和風ドレッシング・フルーチェ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・コーン
8	火	ごはん お昼のすまし汁 さばの塩焼き さつま芋サラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) プチたい焼き	牛乳・さば	リッツ・米・焼き鮭・さつまいも・卵なしマヨネーズ・プチたい焼き	たまねぎ・にんじん・カットわかめ・きゅうり
9	水	ブルコギ丼 わかめスープ じゃがいもの炒め物	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) お昼スナック★	牛乳・牛肉・ベーコン	ぱりんこ・米・さとう・ごま油・じゃがいも・焼き鮭・無塩バター	にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし・にら・コーン・カットわかめ
10	木	ごはん 大根の味噌汁 ハンバーグ チンゲン菜のツナ和え	牛乳(午前) リッツサンド 牛乳(午後) フレンチトースト★	牛乳・絹ごし豆腐・合いびき肉・ツナ・鶏卵	リッツサンド・米・パン粉・さとう・かたくり粉・豆乳食パン	だいこん・たまねぎ・青ねぎ・チンゲン菜・にんじん・りよくとうもろやし
11	金	ロールパン コンソメスープ 鶏肉のカレー風味焼き ハム入りにんじんのマリネ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) きつねおにぎり★	牛乳・チーズ・鶏もも肉・ハム・油揚げ	ロールパン・カレー粉・さとう・オリーブ油・米	たまねぎ・コーン・にんじん・きゅうり
12	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
14	月	ごはん かまぼこのすまし汁 牛肉コロッケ 白菜のゆかり合え	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) マカロニきな粉★	牛乳・かまぼこ・牛肉コロッケ・きなこ	ぱりんこ・米・油・マカロニ・さとう	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・はくさい・ほうれんそう・ゆかり
15	火	ごはん 中華スープ 油淋鶏風 はるさめサラダ	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) ヨーグルト	牛乳・鶏もも肉・ハム・ヨーグルト	味しらべ・米・春雨・さとう・かたくり粉・油	たまねぎ・カットわかめ・長ねぎ・きゅうり・にんじん
16	水	ごはん なすの味噌汁 鶏の塩こうじ焼き さつまいもとひじきの煮物	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) カルピスゼリー★	牛乳・油揚げ・鶏もも肉・乳酸菌飲料	星たべよ・米・さつまいも・油・さとう	なす・たまねぎ・青ねぎ・乾ひじき・にんじん・粉寒天
17	木	ほうれん草の和風パスタ かぼちゃサラダ オレンジ	牛乳(午前) スティックチーズ 牛乳(午後) おはき風★	牛乳・チーズ・ベーコン・きなこ	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・かたくり粉・卵なしマヨネーズ・米・さとう	ほうれんそう・たまねぎ・ぶなしめじ・かぼちゃ・きゅうり・オレンジ
18	金	ごはん 冬瓜のスープ ポークチャップ マカロニサラダ	牛乳(午前) リッツ 牛乳(午後) ココアクッキー★	牛乳・豚肉	リッツ・米・油・マカロニ・和風ドレッシング・小麦粉・ビュアココア・無塩バター・さとう	とうがん・にんじん・青ねぎ・たまねぎ・えのきだけ・きゅうり・コーン
19	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
24	木	ごはん かきたま汁 さわらの西京焼き ブロッコリーのおかか和え	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) ちんすこう★	牛乳・鶏卵・さわら・ちくわ・かつお節	ぱりんこ・米・かたくり粉・さとう・小麦粉・油	にんじん・たまねぎ・青ねぎ・ブロッコリー
25	金	ロールパン ミネストローネ 鶏肉のハーブ焼き コンソメサラダ	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) バームクーヘン	牛乳・ベーコン・鶏もも肉	星たべよ・ロールパン・じゃがいも・さとう・オリーブ油・卵なしマヨネーズ・バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・ホールトマト・コーン・キャベツ
26	土	お弁当	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい			
28	月	きのこピラフ ポトフ ひじきサラダ	牛乳(午前) ぱりんこ 牛乳(午後) 大芋★	牛乳・ベーコン・ウインナーソーセージ・鶏もも肉	ぱりんこ・米・じゃがいも・ごまドレッシング・さつまいも・油・さとう	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・乾ひじき・きゅうり・コーン
29	火	ごはん キャベツの味噌汁 かれのの照り焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) 星たべよ 牛乳(午後) ジャムサンド★	牛乳・かれい・油揚げ	星たべよ・米・さとう・油・豆乳食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・切り干し大根・乾しいたけ・イチゴジャム
30	水	ごはん かぼちゃの味噌汁 からあげ もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) 味しらべ 牛乳(午後) 豆乳プリン★	牛乳・油揚げ・鶏もも肉・豆乳	味しらべ・米・かたくり粉・油・さとう	かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・しょうが・りよくとうもろやし・きゅうり・にんじん・塩昆布・粉寒天

※★印のおやつは手作りです。