

9月の献立表

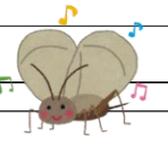
増美保育園 2025年 9月



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ほうれん草の玉子焼き 里芋の味噌煮 すまし汁 わかめご飯	玉子・豚肉 味噌 豆腐	ほうれん草・玉葱 生姜 白葱 わかめ	サラダ油・砂糖 里芋・砂糖 米	天然だし・料理酒・醤油 料理酒・醤油・みりん・水 水・天然だし・塩・醤油
			3時	マシュマロおこし 麦茶		コーンフレーク・サラダ油	マシュマロ 麦茶・水
2月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース きゃべつ・人参・コーン・レモン オレンジ	サラダ油・米 マヨドレ・砂糖	塩・こしょう・丸対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ ケチャップ・コンソメ・水 酢・塩
			3時	さつまいもケーキ 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油・さつまいも
3月	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	さわらの塩こうじ焼き *ブロッコリー じゃが芋とウィンナーのカレーソテー 味噌汁 ご飯	鯖 ウィンナー 味噌	ブロッコリー 枝豆・コーン 小松菜・玉葱	サラダ油 じゃが芋・サラダ油 米	塩こうじ カレー粉・塩・コンソメ 水・天然だし
			3時	シュガーパイ 麦茶			パイシート・グラニュー糖
4月	木	10時	蒸さつまいも			さつまいも	
		昼食	回鍋肉 もやしのなめたけ和え 春雨スープ ご飯	豚肉・味噌	きゃべつ・人参・玉葱・にんにく もやし・胡瓜・人参・なめ茸 青梗菜	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 胡麻油 春雨・胡麻油 米	醤油・料理酒・こしょう・水 醤油・和風だし 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
			3時	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉 牛乳		ロールパン・サラダ油・グラニュー糖
5月	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	刻みきつねうどん 竹輪の金平 マスカットゼリー	油揚げ・鶏肉・かまぼこ ちくわ	小松菜 人参・ピーマン	うどん・砂糖 胡麻・砂糖・サラダ油 マスカットゼリーの素	水・天然だし・醤油・みりん・和風だし 醤油・みりん 水
			3時	枝豆コーンおにぎり 麦茶		枝豆・コーン	米
6月	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	サンドイッチ(玉子) サンドイッチ(ツナ) コンソメスープ ハバロア	玉子 ツナ 牛乳	玉葱 きゃべつ・人参	食パン・マヨドレ・マーガリン 食パン・マヨドレ ハバロアの素	塩 塩・こしょう コンソメ・醤油・水 水
			3時	せんべい 麦茶			
8月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	豚丼 じゃがコーン 味噌汁 ご飯	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース コーン ほうれん草	片栗粉・サラダ油・米 じゃが芋・サラダ油 米	醤油・みりん・料理酒・天然だし・水 塩・コンソメ 水・天然だし
			3時	ピーチフルーチェ 麦茶	牛乳		フルーチェベース
9月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	キーマカレーライス リボンマカロニサラダ オレンジゼリー	豚肉	玉葱・生姜・にんにく・グリーンピース・赤パプリカ・人参 胡瓜・玉葱・コーン	米・サラダ油 リボンマカロニ・マヨドレ オレンジゼリーの素	水・丸対応カレーフレーク コンソメ・塩 水
			3時	フルーツケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶・バナナ	砂糖・ホットケーキミックス・マーガリン・ サラダ油
10月	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	挽肉とチーズの玉子焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉・チーズ 味噌	玉葱・人参・グリーンピース ほうれん草・人参・しめじ もやし・豆苗 ゆかり	サラダ油 マヨドレ 米	塩・ケチャップ 醤油 水・天然だし
			3時	ブランマンジェ 麦茶	牛乳		砂糖
11月	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	肉じゃが おくらと竹輪の和え物 味噌汁 ご飯	豚肉 竹輪 味噌	人参・玉葱・グリーンピース おくら・もやし・コーン・生姜 干し椎茸・わかめ	じゃが芋・サラダ油・砂糖 米	天然だし・醤油・みりん 醤油・和風だし 水・天然だし
			3時	きな粉トースト 牛乳	きな粉 牛乳		食パン・マーガリン・砂糖
12月	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	ポークケチャップ ブロッコリーのサラダ クリームスープ ロールパン	豚肉 ベーコン・牛乳	玉葱・人参 ブロッコリー・もやし・コーン ほうれん草	サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 じゃが芋・片栗粉 ロールパン	ケチャップ・塩・こしょう・ウスターソース・醤油・水 醤油・酢・塩 コンソメ・水・塩・こしょう
			3時	チーズとあおさのおにぎり 麦茶	チーズ	青のり粉	米・胡麻
13月	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ナポリタンスパゲティ ゼリー コンソメスープ	ウィンナー	人参・玉葱・ピーマン きゃべつ・玉葱・パセリ	スパゲティ・サラダ油・砂糖 ゼリーの素	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 水 コンソメ・塩・こしょう・水
			3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16	火	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ローストチキン *ほうれん草のソテー 花野菜のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 ツナ 高野豆腐・味噌	にんにく・生姜 ほうれん草・コーン ブロッコリー・カリフラワー 玉葱	サラダ油 サラダ油 マヨドレ 米	醤油・ケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩・こしょう 塩 水・天然だし
		3時	りんご蒸しパン 牛乳	豆乳 牛乳	りんご缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー・水
17	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	かれいの煮付 *絹さや ひじきときゃべつのフレンチサラダ けんちん汁 ご飯	かれい 豆腐・油揚げ・味噌	生姜 絹さや ひじき・コーン・きゃべつ・人参 大根・人参	サラダ油・砂糖 里芋 米	醤油・みりん・水 酢・塩・醤油 水・天然だし・醤油
		3時	ご飯チヂミ 麦茶	竹輪・玉子	にら・玉葱・きゃべつ	米・小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶・水
18	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	厚揚げと春雨の甘辛炒め わかめサラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉 味噌	人参・いんげん・にんにく・生姜 わかめ・白菜・もやし 小松菜・人参	春雨・サラダ油・砂糖・胡麻 サラダ油 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 酢・塩・醤油・こしょう 水・天然だし
		3時	ココアちんすこう 牛乳	牛乳		三温糖・サラダ油・小麦粉・純ココア	塩
19	金	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	五目醤油ラーメン 大根のそぼろ煮 ぶどうゼリー	豚肉・ナルト 豚肉	もやし・きゃべつ・人参・コーン 大根・生姜・グリーンピース	中華麺・サラダ油・胡麻油 片栗粉 ぶどうゼリーの素	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・水・塩・こしょう 醤油・みりん・天然だし・水 水
		3時	わかめごまおにぎり 麦茶		わかめ	米・胡麻	麦茶・水
20	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	ケチャップライスのたまごのせ ポテトサラダ コンソメスープ	鶏肉・玉子	コーン・玉葱・グリーンピース 胡瓜・人参・玉葱 玉葱・かいわれ大根	米・サラダ油 じゃが芋・マヨドレ	塩・コンソメ・ケチャップ・こしょう 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
22	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の胡麻照り焼き *青梗菜のおかか和え さつま芋の甘煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 味噌	青梗菜 切干大根・絹さや	砂糖・胡麻・サラダ油 さつま芋・砂糖 米	醤油・みりん 醤油 水 水・天然だし
		3時	三温糖スナッヂ 麦茶			焼麩・マーガリン・三温糖	麦茶・水
24	水	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼肉丼 切り干し大根煮 わかめスープ ご飯	豚肉 油揚げ	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 切干大根・人参・グリーンピース 白葱・わかめ	サラダ油・砂糖・米 砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	醤油・塩・料理酒 醤油・水 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	桃寒天 麦茶		黄桃缶	砂糖	寒天・水 麦茶・水
25	木	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		昼食	鶏と大根の煮物 春雨中華サラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 ナルト 豆腐・味噌	大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 胡瓜・人参・コーン 小松菜	春雨・砂糖・胡麻油 米	天然だし・醤油・みりん・料理酒・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	豆乳スコーン 牛乳	豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・バニラエッセンス
26	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	トマトシチュー ほうれん草のソテー 梨 食パン	鶏肉 ロースハム	人参・玉葱・水煮トマト ほうれん草・コーン 梨	サラダ油・シェルマカロニ マーガリン 食パン	水・孔対応シチューフレーク・ケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩・こしょう
		3時	胡麻おはぎ 麦茶			米・胡麻・砂糖	水・塩 麦茶・水
27	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	二色丼 浅漬け すまし汁	鶏肉・玉子	玉葱・生姜・グリーンピース きゃべつ・胡瓜 わかめ	砂糖・サラダ油・米 焼麩	醤油・みりん・塩 塩 水・天然だし・塩・醤油
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
29	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きそば ブロッコリーの葱塩サラダ レモンゼリー	豚肉	人参・玉葱・きゃべつ・青のり粉 ブロッコリー・長葱・生姜	焼きそば麺・サラダ油 胡麻油 レモンゼリーの素	焼きそばソース・塩 塩・鶏がらスープ 水
		3時	五平餅風おにぎり 麦茶	味噌		米・サラダ油・胡麻・砂糖	みりん・水 麦茶・水
30	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	広東風野菜炒め 青梗菜と竹輪のナムル 中華スープ ご飯	豚肉 竹輪 豆腐	人参・もやし・きゃべつ・ピーマン・干し椎茸・生姜 青梗菜・赤ピーマン わかめ	サラダ油 胡麻・胡麻油 胡麻油 米	オイスターソース・鶏がらスープ・塩・醤油・こしょう 塩 水・鶏がらスープ・醤油・塩
		3時	メロンパン風クッキー 牛乳	玉子 牛乳		ホットケーキミックス・サラダ油・ マーガリン・グラニュー糖	



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	437kcal
	たんぱく質	15g	14.5g
	食塩	1.8g	1.7g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	524kcal
	たんぱく質	17g	17.7g
	食塩	2g	2g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります