

令和8年 9月 献立表

豊山町立青山保育園(3才未満児)

社会福祉法人 檸檬会

3才未満児

3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
1(火)	牛乳(午前)	わかめごはん、具沢山豚汁、切り干し大根とひじきの煮物、みかん缶	尾西のライスクッキー、ブルー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、凍り豆腐、ひじき	金芽米、さつまいも、砂糖、ライスクッキー(イチゴ)	炊き込みわかめ、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、みかん缶、ブルー(乾)	だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ(濃口)	455kcal 16.0g 14.6g 1.5g	543kcal 17.1g 15.4g 2.0g
2(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、白身魚の香草パン粉焼き、トマトソース、キャベツとコーンのソテー、コンソメスープ(じゃが芋)	マカロニあべかわ、牛乳	牛乳(Fe)、タラ 30g、タラ 40g、タラ 70g、粉チーズ、ペーキングシナ粉、牛乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、じゃがいも、マカロニ	トマトピューレ、キャベツ、コーン缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ	食塩、バセリ粉、ウスターソース、ケチャップ、水、コンソメ	389kcal 19.0g 8.9g 1.2g	461kcal 21.2g 10.9g 1.5g
3(木)	牛乳	鶏ひき肉と高野豆腐のガバオライス、かぼちゃのマヨチーズ焼き、中華スープ(チンゲン菜、人参)	牛乳、寒天(みかん入り)、ばりんこ(1枚)、牛乳	牛乳、凍り豆腐、鶏ひき肉、とろけるチーズ、かんでん(粉)	金芽米、ごま油、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、みかん缶	オイスターソース、料理酒、しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、水、ばりんこ	451kcal 17.5g 17.4g 1.3g	509kcal 19.0g 18.0g 1.7g
4(金)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん、鶏肉の竜田焼き、ほうれん草のごま和え、味噌汁(さつま芋、油揚げ)	ココアサブレ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも肉、油揚げ(手揚げ)、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、片栗粉、油、ごま、砂糖、さつまいも、小麦粉	しょうが、ほうれんそう、やし、にんじん、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ココア(ビュアココア)	422kcal 19.3g 10.7g 1.0g	515kcal 22.2g 14.1g 1.3g
5(土)	牛乳(午前)	ナポリタン、きゅうりとコーンのサラダ、コンソメスープ(小松菜、エノキ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ロースハム	スバゲティ、油、砂糖、ソフトドーナツ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、こまつな、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、酢、食塩、水	442kcal 19.5g 18.6g 1.2g	563kcal 23.1g 21.4g 1.6g
7(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、豚肉のごま照り焼き、きゅうりとちくわの酢の物、すまし汁(豆腐、オクラ)	きな粉スナツ、牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ちくわ、カットわかめ、木綿豆腐、きな粉、牛乳	金芽米、片栗粉、砂糖、ごま、油、おつゆ、鮎、バター	きゅうり、にんじん、オクラ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、酢、しょうゆ(薄口)、だし汁、食塩	436kcal 20.8g 16.6g 1.2g	530kcal 24.3g 21.9g 1.5g
8(火)	牛乳(午前)	玄米ごはん、さわらの味噌マヨ焼き、厚揚げとなすのそぼろ煮、かき玉汁(白菜、エノキ)	かぼちゃのスコーン、牛乳	牛乳、さわら 40g、さわら 30g、さわら 70g、厚揚げ(長方形)、鶏ひき肉、卵、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス	なす、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、えのきたけ、青ねぎ、かぼちゃ、干しぶどう	料理酒、米みそ(淡色辛みそ)、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、水、しょうゆ(薄口)、食塩	499kcal 21.8g 19.9g 1.1g	583kcal 24.7g 21.7g 1.4g
9(水)	Fe牛乳(午前)	ボークハヤシライス、カラフルサラダ、オレンジ	ツナおにぎり、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ツナ水煮缶	金芽米、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、オレンジ	ハヤシルウケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ(濃口)、料理酒	464kcal 17.6g 10.5g 1.2g	557kcal 19.5g 13.9g 1.5g
10(木)	牛乳(午前)	ごはん、鶏肉のノルヴェー風、ジャーマンポテト、コンソメスープ(大根、エリンギ)	豆腐マフィン、牛乳	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、絹ごし豆腐、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	コーン缶、ピーマン、だいこん、エリンギ、にんじん	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、バセリ粉、水、ペーキングパウダー	471kcal 20.0g 16.1g 1.1g	547kcal 22.8g 16.6g 1.4g
11(金)	Fe牛乳(午前)	ごはん、肉豆腐、チーズ入り納豆和え、味噌汁(なす、玉ねぎ)、バナナ	原宿ドッグミニ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、木綿豆腐、挽きわり納豆、チーズ	金芽米、糸こんにゃく、砂糖、原宿ドッグミニ(コアバナFe 日冷)	はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ほうれんそう、なす、バナナ	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、米みそ(淡色辛みそ)	449kcal 20.4g 12.1g 1.2g	584kcal 24.5g 17.6g 1.6g
12(土)	牛乳(午前)	豚肉と野菜の生葉焼き、きず、かゆりの煮物、すまし汁(豆腐、しめじ)	市販菓子(ムーンライト)、ブルー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐、カットわかめ	金芽米、片栗粉、砂糖、油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、かぼちゃ、しめじ、ブルー(乾)	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、ムーンライト(2枚×8)	466kcal 17.8g 17.8g 1.2g	570kcal 19.9g 20.3g 1.5g
14(月)	Fe牛乳(午前)	ごはん、鮭のカレームニエル、コールスロー、サラダ、ポトフ	パウンドケーキ(レーズン)、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、さけ 30g、さけ 40g、さけ 70g、ウインナー、調製豆乳、卵	金芽米、薄力粉、バター、砂糖、油、じゃがいも、小麦粉、無塩、バター	キャベツ、にんじん、コーン缶、干しぶどう、たまねぎ	食塩、カレー粉、バセリ粉、酢、水、コンソメ、ペーキングパウダー	451kcal 18.4g 10.7g 1.0g	553kcal 20.3g 14.1g 1.2g
15(火)	牛乳(午前)	ごはん、鶏肉の味噌漬、け焼き、切干大根の煮物(1)、すまし汁(小松菜、玉ねぎ)、バイン缶	クッキー、牛乳	牛乳、鶏もも肉、油揚げ(手揚げ)	金芽米、砂糖、油、小麦粉、バター	しょうが、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、干しいたけ、こまつな、たまねぎ、バイン缶	米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、みりん、だし汁、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、食塩	476kcal 19.8g 16.8g 1.2g	554kcal 22.5g 17.6g 1.5g
16(水)	Fe牛乳(午前)	五目うどん、さつま芋、サラダ、バナナ	昆布おにぎり、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、豚こま切れ、油揚げ(手揚げ)、こんぶ佃煮	ゆでうどん、砂糖、さつまいも、油、金芽米	はくさい、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、きゅうり、干しぶどう、バナナ	だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、酢	413kcal 16.6g 8.8g 1.4g	510kcal 18.5g 11.4g 1.8g
17(木)	牛乳(午前)	ごはん、豚肉の中巻炒め、きゅうりの中華和え、春雨スープ	じゃがいもガレット、牛乳	牛乳、厚揚げ(長方形)、豚こま切れ、カットわかめ、ロースハム、ペーコン	金芽米、ごま油、砂糖、はるさめ、じゃがいも、油	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、青ねぎ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ(濃口)、鶏ガラスープの素、水、コンソメ、食塩	471kcal 19.7g 20.8g 1.5g	547kcal 22.2g 23.3g 2.0g
18(金)	Fe牛乳(午前)	もふり飯(広島県)、鶏肉の甘辛焼き、煮菜(広島県)、味噌汁(豆腐、しめじ)	広島風お好み焼き(広島県)、牛乳	牛乳(Fe)、油揚げ(手揚げ)、鶏もも肉、ちりめんじゃこ、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、かつお節、あおのり、牛乳	金芽米、砂糖、油、小麦粉、片栗粉、ゆで中華めん	ごぼう、れんこん、にんじん、干しいたけ、いんげん、だいこん、青ねぎ、しめじ、たまねぎ、キャベツ	食塩、だし汁、みりん、料理酒、しょうゆ(濃口)、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、ウスターソース	463kcal 25.4g 13.4g 1.7g	569kcal 30.7g 17.3g 2.3g
19(土)	牛乳(午前)	鶏そぼろ丼、もやしのゆかり和え、すまし汁(大根、葱)	市販菓子(源氏パイ)、牛乳	牛乳、鶏ひき肉	金芽米、砂糖、油、おつゆ、源氏パイ	しょうが、にんじん、いんげん、もやし、きゅうり、だいこん	しょうゆ(濃口)、料理酒、しそふりかけ、ゆかり、だし汁、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩	403kcal 15.7g 16.3g 0.9g	483kcal 16.9g 19.1g 1.1g
24(木)	牛乳(午前)	秋の炊き込みご飯、さばの塩焼き、切干大根のきんぴら(竹輪)、味噌汁(鮓、わかめ)	おはぎ、牛乳	牛乳、油揚げ(手揚げ)、さば 30g、さば 40g、さば 70g、ちくわ、カットわかめ、つぶしあん(砂糖添加)、きな粉	金芽米、さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、ごま油、ごま、おつゆ、鮎	干しいたけ、にんじん、切り干しだいこん、いんげん	食塩、みりん、料理酒、しょうゆ(薄口)、だし汁、しょうゆ(濃口)、米みそ(淡色辛みそ)	501kcal 20.3g 16.7g 1.4g	575kcal 22.4g 17.0g 1.9g
25(金)	牛乳(午前)	ごはん、豚肉の味噌漬、け焼き、納豆和え(小松菜)、すまし汁(豆腐、えのき)	スイートポテト、牛乳	牛乳、豚ロース(薄切り)、挽きわり納豆、木綿豆腐、カットわかめ	金芽米、砂糖、さつまいも、バター	しょうが、こまつな、にんじん、えのきたけ	米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、みりん、しょうゆ(濃口)、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩	491kcal 21.9g 19.7g 1.0g	576kcal 25.4g 21.8g 1.3g
26(土)	牛乳(午前)	豚みそ丼、小松菜のおかか和え、すまし汁(大根、わかめ)	市販菓子(チーズ蒸しケーキ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、かつお節、カットわかめ	金芽米、油、砂糖	しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、だいこん	だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、料理酒、しょうゆ(濃口)、しょうゆ(薄口)、みりん、食塩、チーズ、蒸しケーキミニ、ヤマザキ	448kcal 18.6g 18.3g 1.0g	551kcal 21.4g 21.2g 1.2g
28(月)	Fe牛乳(午前)	玄米ごはん、カレイの照りマヨ焼き、ひじきの炒め煮、味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)、バナナ	キャロットケーキ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、かれい 30g、かれい 40g、かれい 70g、鶏もも、こま切れ、ひじき、油揚げ(手揚げ)、調製豆乳	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	にんじん、干しいたけ、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、ペーキングパウダー	438kcal 19.9g 7.9g 1.2g	534kcal 22.5g 10.2g 1.6g
29(火)	Fe牛乳(午前)	ロールパン、マカロニ、チンケラタン、ツナサラダ、コンソメスープ(白菜、人参)、オレンジ	りんごとさつま芋のケーキ、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも、こま切れ、調製豆乳、とろけるチーズ、ツナ水煮缶	ロールパン、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、さつまいも	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、コーン缶、はくさい、えのきたけ、オレンジ、りんご	コンソメ、水、酢、しょうゆ(濃口)、食塩、ペーキングパウダー	399kcal 20.6g 12.6g 1.4g	547kcal 25.8g 18.2g 2.1g
30(水)	Fe牛乳(午前)	ごはん、チキンタン、風(モロコシ)、ブロッコリー、サラダ、パエリア(モロコシ)、カップヨーグルト	フェッカス(モロコシ)、Fe牛乳(午後)	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ペーコン、カップヨーグルト(70g)、調製豆乳	金芽米、油、砂糖、スバゲティ、小麦粉、すりごま	レモン果汁、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、たまねぎ、ホールトマト缶詰	食塩、カレー粉、しょうゆ(濃口)、酢、水、コンソメ、ペーキングパウダー	429kcal 22.9g 7.9g 1.0g	506kcal 26.1g 10.1g 1.2g

月平均成分値 (3才未満児)

エネルギー 449kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.5g 食塩相当量 1.2g

月平均成分値 (3才以上児)

エネルギー 542kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.1g 食塩相当量 1.6g