

献立表(幼児食)

令和8年9月

さくらんぼ口

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギーたんぱく質脂質食物繊維
曜日				
1.15 火	ご飯 さつま芋のスープ 魚ステーキの甘辛ソースかけ ズッキーニと人参炒め	米、／水、昆布(だし用)、人参、さつまいも、にら、塩、しょうゆ、／白身魚、塩、こしょう、小麦粉、植物油、たまねぎ、植物油、りんご、きび砂糖、料理酒、しょうゆ、／人参、ズッキーニ、ベーコン、植物油、塩、こしょう、／焼きそばめん、植物油、豚肉(もも)、人参、たまねぎ、もやし、植物油、水、きび砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、ごま油、チンゲンサイ、	あんかけ焼きそば	394 15.1 12.5 3.2
2.16 水	ご飯 豆腐のみそ汁 豚肉のくわ焼き 小松菜のお浸し	米、／水、煮干し(だし用)、人参、たまねぎ、木綿豆腐、みそ、／豚肉(肩ロース)、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、植物油、／こまつな、もやし、人参、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／小麦粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳、バター、きび砂糖、りんご、牛乳、／牛乳、	アップルケーキ 牛乳	472 17.9 17.6 2.3
3.17 木	ご飯 豚肉と大根のみそ汁 煮魚 白菜と人参のごま和え	米、／水、煮干し(だし用)、豚肉(もも)、たまねぎ、大根、みそ、ねぎ、／白身魚、水、しょうが、きび砂糖、しょうゆ、／はくさい、人参、チンゲンサイ、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、すりごま、／米、鶏もも肉、人参、しいたけ、えのきたけ、植物油、料理酒、みりん、塩、しょうゆ、	きのこの炊き込みご飯	392 16.7 8.2 2.7
4.18 金	ご飯 豆腐と油揚げのスープ かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草と人参の磯和え	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、油揚げ、木綿豆腐、塩、しょうゆ、／豚挽肉(赤身)、植物油、水、削り節(だし用)、かぼちゃ、きび砂糖、塩、しょうゆ、片栗粉、水、／ほうれん草、人参、もやし、水、削り節(だし用)、しょうゆ、焼きのり、／パンズパン、豚挽肉(赤身)、たまねぎ、植物油、きび砂糖、こしょう、ケチャップ、片栗粉、水、／牛乳、	ミートサンド 牛乳	439 17.4 12.8 3.4
19 土	ご飯 キャベツと玉葱のスープ 豚肉のにんにく醤油炒め もやしと人参のナムル	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、キャベツ、塩、しょうゆ、／豚肉(肩ロース)、にんにく、料理酒、しょうゆ、たまねぎ、にら、植物油、／もやし、人参、きび砂糖、しょうゆ、ごま油、／バームクーヘン、／牛乳、	バームクーヘン 牛乳	464 16.5 14.8 1.9
07 月	チキンカレーライス 切干大根とひじきのサラダ トマト	米、にんにく、しょうが、鶏もも肉、こしょう、たまねぎ、人参、植物油、水、じゃがいも、りんご、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、塩、しょうゆ、小麦粉、水、植物油、／切り干しだいこん、人参、こまつな、ひじき、酢、植物油、きび砂糖、塩、しょうゆ、／トマト、／食パン、いちごジャム、／牛乳、	いちごジャムサンド 牛乳	478 15.3 15.7 5.7
08 火	ご飯 玉葱のすまし汁 豚肉となすのみそ炒め 人参といんげんのお浸し	米、／水、昆布(だし用)、削り節(だし用)、人参、たまねぎ、チンゲンサイ、塩、しょうゆ、／にんにく、しょうが、豚肉(肩ロース)、たまねぎ、なす、植物油、きび砂糖、料理酒、みりん、みそ、／人参、さやいんげん、水、削り節(だし用)、しょうゆ、／米、かつお節、しょうゆ、チーズ、	おかかとチーズの焼き おにぎり	391 12.8 10.7 1.9
09 水	ご飯 鶏肉とわかめのみそ汁 魚のフライ キャベツときゅうりのサラダ	米、／水、煮干し(だし用)、鶏もも肉、たまねぎ、大根、生わかめ、みそ、／鮭、しょうが、にんにく、料理酒、小麦粉、水、パン粉(揚げ用)、揚げ油、きび砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、人参、きゅうり、酢、植物油、きび砂糖、塩、／食パン、きび砂糖、バター、／牛乳、バナナ、	シュガートースト 牛乳・果物	467 18.5 15.4 2.5
10.24 木	鮭ご飯 玉葱と油揚げのみそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	米、さけ(塩)、料理酒、白ごま、／水、煮干し(だし用)、ごぼう、人参、たまねぎ、油揚げ、みそ、／鶏もも肉、しょうが、きび砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、／人参、もやし、こまつな、植物油、塩、こしょう、／米、鶏ひき肉、たまねぎ、人参、米ぬか油、ケチャップ、塩、ピーマン、	ケチャップライス	438 20.8 14.7 2.3
11 金	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 魚のトマトソースかけ ポイルキャベツ	米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぼちゃ、ねぎ、塩、しょうゆ、／白身魚、塩、こしょう、小麦粉、植物油、たまねぎ、植物油、ホールトマト缶詰、きび砂糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、／キャベツ、塩、／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、きび砂糖、牛乳、生クリーム、バナナ、／牛乳、	 〈お誕生日おやつ〉 お誕生日ココアケーキ 牛乳	442 17.2 13.7 2.8
25 金	ご飯 豚肉とかぼちゃのスープ 魚のトマトソースかけ ポイルキャベツ	米、／水、昆布(だし用)、豚肉(もも)、人参、かぼちゃ、ねぎ、塩、しょうゆ、／白身魚、塩、こしょう、小麦粉、植物油、たまねぎ、植物油、ホールトマト缶詰、きび砂糖、塩、しょうゆ、さやいんげん、／キャベツ、塩、／さつまいも、豆乳、きな粉、きび砂糖、／牛乳、	〈お月見おやつ〉 さつま芋のお月見団子 牛乳	442 17.2 13.7 2.8
12.26 土	ご飯 大根のみそ汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参とピーマンのごま油炒め	米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、みそ、こまつな、／鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、植物油、水、削り節(だし用)、きび砂糖、料理酒、みりん、塩、しょうゆ、／人参、ピーマン、ごま油、しょうゆ、／ドーナツ、／牛乳、	ドーナツ 牛乳	441 17.5 10.4 3.6
14.28 月	ご飯 豆腐と大根のみそ汁 かぼちゃのコロッケ キャベツともやしのさっぱり和え	米、／水、煮干し(だし用)、人参、大根、木綿豆腐、みそ、／豚挽肉(赤身)、たまねぎ、植物油、塩、こしょう、かぼちゃ、小麦粉、水、パン粉、揚げ油、きび砂糖、ケチャップ、中濃ソース、水、／キャベツ、もやし、人参、きび砂糖、塩、酢、しょうゆ、／食パン、チーズ、／牛乳、	チーズトースト 牛乳	484 16 14 4.8
29 火	ご飯 白菜のみそ汁 魚のごま照り焼き ポイルブロッコリー	米、／水、煮干し(だし用)、人参、はくさい、万能ねぎ、みそ、／鯖、しょうが、きび砂糖、みりん、しょうゆ、白ごま、／ブロッコリー、塩、／米、豚挽肉(赤身)、きび砂糖、料理酒、しょうゆ、ごま油、水、人参、ほうれん草、ごま油、塩、	ビビンバ	402 17.6 8.7 3.6
30 水	ご飯 玉葱とベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ キャベツとズッキーニのサラダ	米、／水、昆布(だし用)、ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、チンゲンサイ、塩、／たまねぎ、植物油、鶏ひき肉、パン粉、水、木綿豆腐、塩、こしょう、きび砂糖、みりん、しょうゆ、水、片栗粉、水、／キャベツ、ズッキーニ、人参、酢、植物油、きび砂糖、塩、／コッペパン、揚げ油、きな粉、きび砂糖、／牛乳、	きな粉揚げパン 牛乳	444 16.1 15.3 3.7

* 食事には、麦茶がつきます。

* 献立は園の行事・その他の都合で、多少変更することもありますので、ご了承ください。

* アレルギーなどの配慮の為、献立に出てくる食材で食べた事の無い食材があれば、事前にお試ください。

