

9月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 (木)	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 たらのムニエル 切干し大根の煮物	米、しらたき	牛乳、たら、 油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、 なす、だいこん、 にんじん、いんげん、 バナナ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 バナナ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.5 g 食塩 1.5 g	19 (月)	敬老の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
02 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ	豆腐、豚肉、大豆、 ハム、卵、牛乳、 ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、 コーン、きゅうり、ねぎ、 きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 クレスシェンドケーキ（2歳児） ホットケーキ（1歳児）	エネルギー 499 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g	20 (火)	ごはん すまし汁 鮭の旨みそ焼き ホットケーキ	米、しらたき、 焼肉	牛乳、鮭、 油揚げ、鶏肉	ほうれんそう、にんじん、 えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	牛乳 聖たべよ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 448 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13.7 g 食塩 1.4 g
03 (土)	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのツナ和え オレンジ	めん、米	牛乳、豚肉、 ツナ	キャベツ、オレンジ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 ごんぶ、のり、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.3 g 食塩 1.5 g	21 (水)	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 炒り豆腐 ネバネバ和え	米、しらたき	牛乳、豆腐、 納豆、鶏肉、 凍り豆腐	もやし、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 オクラ、いちご、 グリーンピース、 しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 リッツサンド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.5 g 食塩 1.2 g
05 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、 ハム	ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、えのき、 コーン、のり	牛乳 サッポロポテト 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.3 g	22 (木)	コッパン コンソメスープ コロック 豆とコーンのサラダ	コッパン、米、 じゃがいも	牛乳、豚肉、大豆、 ハム、ベーコン	コーン、きゅうり、 たまねぎ、えだまめ、 にんじん、チンゲンサイ、 グリーンピース	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 21.3 g 食塩 1.4 g
06 (火)	食パン スッキーニとベーコンのスープ なすのミートグラタン チンゲンサイの和え物	パン、米、 マカロニ	牛乳、豚肉、 ベーコン、 油揚げ、チーズ	もやし、ズッキーニ、なす、 たまねぎ、にんじん、 コーン、トマト、ひじき、 グリーンピース、 チンゲンサイ	牛乳 聖たべよ ほうじ茶 ひじきご飯	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.0 g 食塩 1.4 g	23 (金)	秋分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの照り焼き 卵の花炒り煮	米	牛乳、あじ、 油揚げ、おから	にんじん、たまねぎ、 ごまつな、グリーンピース、 ねぎ、バナナ、もも、 みかん、パイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g	24 (土)	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん、オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.6 g 食塩 1.3 g
08 (木)	ごはん 舞茸のすまし汁 ちくわと鶏のみそ煮 ほうれんそうの和え物	米、スパゲティ	牛乳、鶏肉、ツナ、 ちくわ、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、 トマト、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ、 なす、ねぎ、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.8 g 食塩 1.4 g	26 (月)	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米	牛乳、豚肉、鶏肉、 チーズ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 パベィチーズ クラッカー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.1 g 食塩 1.4 g
09 (金)	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしとたまねぎの和え物 オレンジ	米	牛乳、豆腐、豚肉、 かまぼこ、きな粉	もやし、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 チンゲンサイ、ごまつな オレンジ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 きな粉おはぎ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.4 g 食塩 1.4 g	27 (火)	ごはん なめこ汁 さばの香味焼き 干草和え	米	牛乳、さば、 豆腐、卵	なし、もやし、ねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、なめこ	牛乳 聖たべよ 牛乳 梨	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 食塩 1.3 g
10 (土)	ごはん 大根のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、さつまいも	牛乳、鮭、油揚げ	もやし、ごまつな、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.7 g 食塩 1.4 g	28 (水)	ポロネーズスパゲティ 野菜スープ 豚肉のピカタ コールスローサラダ	スパゲティ	牛乳、豚肉、 卵、 ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 トマト、コーン、 しめじ、みかん、 チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 プリンアラモード	エネルギー 487 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 22.5 g 食塩 1.4 g
12 (月)	ごはん 中華スープ シューマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 きくらげ、チンゲンサイ、 いちご	牛乳 サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.3 g	29 (木)	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 摩揚げの中華五目煮 もやしと人参のナムル	米、パン、 さつまいも	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐、 ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、 にんじん、ごまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 さつまいもホイップサンド	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.8 g 食塩 1.4 g
13 (火)	ごはん ほうれんそうのみそ汁 かじきのソースかけ 五目きんぴら	米、パン、 しらたき	牛乳、かじき、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、れんこん、 しめじ、ほうれんそう、 いんげん、いちご	牛乳 聖たべよ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14.4 g 食塩 1.3 g	30 (金)	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉のBBQソース焼き 野菜炒め	米	牛乳、鶏肉、 油揚げ、ヨーグルト	もやし、キャベツ、 なす、にんじん、 ピーマン、いんげん、 もも、みかん、パイ	牛乳 アスパラガスビスケット ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 423 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.3 g 食塩 1.3 g
14 (水)	じゃじゃ麺 チンゲンサイとえのきのスープ 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーのサラダ	そうめん、米	牛乳、鶏肉、 豚肉、ツナ	たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 ブロッコリー、コーン、 グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.0 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 (木)	栗五目飯 いんげんと凍り豆腐のみそ汁 かじきの照り焼き チンゲンサイのお浸し	米、焼肉	豆腐、かじき、 鶏肉、油揚げ、 凍り豆腐	もやし、いんげん、 にんじん、えのき、 コーン、しいたけ、くり、 チンゲンサイ、レモン	牛乳 たべっこどうぶつ 豆乳 おふラスク	エネルギー 496 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 (金)	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、ほうれんそう、 しめじ、グリーンピース、 のり	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.9 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 (土)	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、みかん	牛乳 味しらべ 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.3 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追ってご連絡いたします。
9月15日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



9月の予定献立表（以上児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 （木）	ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 たらのム二郎 切干し大根の煮物	米、しらたき	牛乳、たら 油揚げ、たこ	たまねぎ、ほうれんそう、 なす、だいこん、 にんじん、いんげん	牛乳 たこ焼き	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.9 g 食塩 1.8 g	19 （月）	敬老の日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
02 （金）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、ほろさめ	豆腐、豚肉、大豆、 ハム、卵、牛乳、 ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、 コーン、きゅうり、ねぎ、 きくらげ、 チンゲンサイ	ジュース クレスシェンドケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 16.7 g 食塩 1.4 g	20 （火）	ごはん すまし汁 鮭の旨みそ焼き ひじきの炒り煮	米、しらたき、 焼肉	鮭、油揚げ、 鶏肉	ほうれんそう、にんじん、 えのき、いんげん、 ひじき、しいたけ	ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 505 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 12.4 g 食塩 1.8 g
03 （土）	ソース焼きそば チンゲンサイとコーンのスープ ほうれんそうのツナ和え オレンジ	めん、米	豚肉、ツナ	キャベツ、オレンジ、 もやし、ほうれんそう、 にんじん、コーン、 ごぼう、のり、 チンゲンサイ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8.7 g 食塩 1.8 g	21 （水）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 炒り豆腐 ネバネバ和え	米、しらたき	牛乳、豆腐、 納豆、鶏肉、 凍り豆腐	もやし、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 オクラ、いちご、 ちりしpieces、 しいたけ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 17.5 g 食塩 1.4 g
05 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 マカロニサラダ	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、 ハム	ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、えのき、 コーン、のり	牛乳 のりしおポテ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 21.1 g 食塩 1.5 g	22 （木）	コッパン コンメスープ コロッケ 豆とコーンのサラダ	コッパン、米、 じゃがいも	豚肉、大豆、 ハム、ベーコン	コーン、きゅうり、 たまねぎ、えだまめ、 にんじん、チンゲンサイ、 グリーンピース	ほうじ茶 ハムの炒飯	エネルギー 535 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.4 g 食塩 1.8 g
06 （火）	食パン スッキーとベーコンのスープ なすのミートグラタン チンゲンサイの和え物	パン、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 油揚げ、チーズ	もやし、スッキー、なす、 たまねぎ、にんじん、 コーン、トマト、ひじき、 グリーンピース、 チンゲンサイ	ほうじ茶 ひじきご飯	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g 食塩 1.8 g	23 （金）	秋分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 （水）	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの照り焼き 卵の花炒り煮	米	牛乳、あじ、 油揚げ、おから	にんじん、たまねぎ、 こまつな、グリーンピース、 ねぎ、パナップ、もも、 みかん、パイ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.3 g 食塩 1.8 g	24 （土）	豚肉の丼ぶり キャベツのみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、たまねぎ、 いんげん、キャベツ、 にんじん、オレンジ	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.8 g 食塩 1.4 g
08 （木）	ごはん 舞茸のすまし汁 ちくわと鶏のみそ煮 ほうれんそうの和え物	米、スパゲティ	鶏肉、ツナ、 ちくわ、凍り豆腐	たまねぎ、もやし、 トマト、ほうれんそう、 にんじん、きくらげ、 なす、ねぎ、わかめ	ほうじ茶 ツナマトスパゲティ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 8.4 g 食塩 1.8 g	26 （月）	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしとパプリカのソテー	米	牛乳、豚肉、鶏肉、 チーズ	もやし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 コーン、チンゲンサイ	牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.3 g 食塩 1.7 g
09 （金）	ハヤシライス チンゲンサイのスープ もやしとかまぼこのあえ物 オレンジ	米	豆腐、豚肉、 かまぼこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 チンゲンサイ、こまつな オレンジ	ほうじ茶 お月見だんご	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 10.8 g 食塩 1.8 g	27 （火）	ごはん 梨 なめこ汁 さばの香味焼き 干草和え	米	牛乳、さば、 豆腐、卵	なし、もやし、ねぎ、 ほうれんそう、 にんじん、なめこ	牛乳 PAKIKAの日	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.6 g 食塩 1.7 g
10 （土）	ごはん 大根のみそ汁 お魚ハンバーグ 小松菜の炒め物	米、さつまいも	牛乳、鮭、油揚げ	もやし、こまつな、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん	牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.0 g 食塩 1.8 g	28 （水）	ポロネーズスパゲティ 野菜スープ 豚肉のピカタ コールスローサラダ	スパゲティ	牛乳、豚肉、 卵、 ホイップクリーム	たまねぎ、キャベツ、 もやし、にんじん、 トマト、コーン、 しめじ、みかん、 チンゲンサイ	牛乳 プリンアラモード	エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 22.2 g 食塩 1.8 g
12 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 きくらげ、チンゲンサイ、 いちご	野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g	29 （木）	ごはん 小松菜としめじのみそ汁 摩揚げの中華五目煮 もやしと人参のナムル	米、パン、 さつまいも	牛乳、豚肉、 生揚げ、凍り豆腐、 ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 しめじ、グリーンピース、 わかめ、きくらげ	牛乳 さつまいもホイップサンド	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.8 g
13 （火）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 かじきのソースがけ 五目きんぴら	米、パン、 しらたき	牛乳、かじき、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ごぼう、れんこん、 しめじ、ほうれんそう、 いんげん、いちご	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.5 g 食塩 1.8 g	30 （金）	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉のBBQソース焼き 野菜炒め	米	鶏肉、油揚げ、 ヨーグルト	もやし、キャベツ、 なす、にんじん、 ピーマン、いんげん、 もも、みかん、パイ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.2 g 食塩 1.8 g
14 （水）	じゃじゃ麺 チンゲンサイとえのきのスープ 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーのサラダ	そうめん、米	鶏肉、豚肉、 ツナ	たまねぎ、もやし、 きゅうり、にんじん、 チンゲンサイ、えのき、 ブロッコリー、コーン、 グリーンピース、レモン	ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 12.9 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （木）	栗五目御飯 いんげんと凍り豆腐のみそ汁 かじきの照り焼き チンゲンサイのお浸し	米、焼肉	豆腐、かじき、 にんじん、油揚げ、 凍り豆腐	もやし、いんげん、 にんじん、えのき、 コーン、しいたけ、くり、 チンゲンサイ	豆乳 おふラスク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 13.3 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （金）	ごはん 油揚げのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 油揚げ	たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、ほうれんそう、 しめじ、グリーンピース、 のり	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （土）	ごはん じゃがいものみそ汁 鶏肉とキャベツのみそ煮 ほうれんそうのツナ和え	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、みかん	牛乳 みかんゼリー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.4 g 食塩 1.4 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
9月15日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

