

9月の予定献立表（未満児）

日 ノ 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 ノ 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 （ 金 ）	ごはん なすのみそ汁 かじきのソースかけ 五目きんぴら	米、スパゲティ、 しらたき	かじき、牛乳、 ウインナー、 油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、 なす、にんじん、ほう、 れんこん、しめじ、 いんげん	牛乳 量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.8 g 食 塩 1.5 g	19 （ 火 ）	ごはん なめこ汁 さばの香味焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき	さば、豆腐、 油揚げ、鶏肉、 牛乳	ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 なめこ、いんげん、ねぎ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.4 g 食 塩 1.5 g
02 （ 土 ）	冷し肉みそ煮めん 野菜とハムのソテー オレンジ	米、そうめん	かまぼこ、ハム、 豚肉、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 コーン、にんじん、 こんぶ、きゅうり、 オレンジ	牛乳 味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 7.6 g 食 塩 1.4 g	20 （ 水 ）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、パン	豆乳、豚肉、鶏肉、 ホイップクリーム、 牛乳	もやし、たまねぎ、 こまつな、えだまめ、 コーン、しめじ、トマト、 えのき、チンゲンサイ	牛乳 リッツクラッカー 豆乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.5 g 食 塩 1.4 g
04 （ 月 ）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉となすのみそ炒め煮 干草和え	米	豚肉、卵、 油揚げ、牛乳	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、いんげん	牛乳 サッポロポテト 牛乳 クレッシュドケーキ（2歳児） クッキー（1歳児）	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.7 g 食 塩 1.3 g	21 （ 木 ）	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	もやし、キャベツ、なす、 にんじん、ピーマン、 いんげん、パナナ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 バナナ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.4 g
05 （ 火 ）	ごはん 麩のみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー	米、じゃがいも、 焼ふ	牛乳、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、 コーン、にんじん、 ブロッコリー、 トマト、しめじ、のり	牛乳 量たべよ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.5 g	22 （ 金 ）	ごはん コンソメスープ オムレツのそぼろあんかけ ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも	牛乳、卵、 豚肉、ベーコン	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 コーン、いちご	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.4 g 食 塩 1.1 g
06 （ 水 ）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し	米、しらたき	牛乳、豆腐、 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、グリーンピース、 しいたけ、みかん、パイナップル、 もも、バナナ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 フルーツボンチ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.3 g 食 塩 1.2 g	23 （ 土 ）	秋分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
07 （ 木 ）	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、 焼ふ	牛乳、さけ、 油揚げ	かぼちゃ、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 たべっこどうぶつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.4 g	25 （ 月 ）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ	豚肉、ハム、 凍り豆腐、 ヨーグルト、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、コーン、 きゅうり、ピーマン、 パプリカ、みかん、 バナナ、もも、パイナップル	牛乳 サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.1 g 食 塩 1.4 g
08 （ 金 ）	トマトカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物	米、じゃがいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、もやし、なす、 にんじん、トマト、 コーン、グリーンピース、 チンゲンサイ、 オレンジ	牛乳 量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.2 g 食 塩 1.4 g	26 （ 火 ）	食パン ズ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、マカロニ、 米	牛乳、豚肉、 ベーコン、チーズ、 油揚げ	もやし、ズッキーニ、 なす、たまねぎ、 にんじん、コーン、 トマト、チンゲンサイ、 ひじき、グリーンピース	牛乳 量たべよ 豆乳 フレンチトースト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g 食 塩 1.5 g
09 （ 土 ）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、 もやし、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 味しらべ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.3 g 食 塩 1.2 g	27 （ 水 ）	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物	米、しらたき、 焼ふ、パン	牛乳、あじ、 豆腐、卵、 油揚げ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、いんげん、 こんぶ	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.3 g 食 塩 1.5 g
11 （ 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、焼ふ	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	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 480 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.5 g	28 （ 木 ）	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、 牛乳	にんじん、ねぎ、 たまねぎ、コーン、 きゅうり、きくらげ、 チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 きな粉おはき	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.5 g 食 塩 1.1 g
12 （ 火 ）	ビビンバ風丼 卵スープ チャプチェ	米、はるさめ	卵、豚肉、 豆腐、大豆、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 もやし、ほうれんそう、 ねぎ、ピーマン、わかめ、 きくらげ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 チヂミ	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.5 g 食 塩 1.5 g	29 （ 金 ）	ごはん わかめのみそ汁 かれいの照り焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、かれい、 豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 いちご、わかめ、 しいたけ	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g 食 塩 1.5 g
13 （ 水 ）	ごはん えのきと油揚げのみそ汁 たらと切り干し大根のあんかけ 納豆あえ	米	牛乳、たら、 納豆、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ピーマン、 だいこん、みかん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 手作りゼリー	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.3 g 食 塩 1.4 g	30 （ 土 ）	運動会					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g
14 （ 木 ）	コッパパン コンソメスープ コロッケ 豆とコーンのサラダ	パン、米、 じゃがいも	豚肉、大豆、 ベーコン、 油揚げ、牛乳	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	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 21.6 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 （ 金 ）	栗五目御飯 しめじのみそ汁 鶏肉のレモン焼き チンゲンサイのナムル	米、くり	牛乳、鶏肉、 油揚げ、凍り豆腐、 豚肉	もやし、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 コーン、いんげん、 しいたけ、チンゲンサイ、 ゆめぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 りんご	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.6 g 食 塩 1.5 g							
16 （ 土 ）	ポトナーゼスパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スパゲティ	豚肉、チーズ、 ウインナー、 ヨーグルト、 牛乳	たまねぎ、にんじん、 トマト、チンゲンサイ、 みかん	牛乳 味しらべ ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g 食 塩 1.5 g							
18 （ 月 ）	敬老の日					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



9月の予定献立表（以上児）

日 ノ 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 ノ 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 （金）	ごはん なすのみそ汁 かじきのソースかけ 五目きんぴら	米、スパゲティ、しらたき	かじき、ウインナー、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、なす、にんじん、ほうれんごん、しめじ、いんげん	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.4 g 食塩 1.8 g	19 （火）	ごはん なめこ汁 さばの香味焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき	さば、豆腐、油揚げ、鶏肉	ほうれんそう、だいこん、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ	ほうじ茶 チキンナゲット（3歳） PAKIIKAの日（4.5歳児）	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.8 g
02 （土）	冷し肉みそそうめん 野菜とハムのソテー オレンジ	米、そうめん	かまぼこ、ハム、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、ごんぎ、きゅうり、オレンジ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 3.7 g 食塩 1.8 g	20 （水）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、パン	豆乳、豚肉、鶏肉、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、こまつな、えだまめ、コーン、しめじ、トマト、えのき、チンゲンサイ	豆乳 ずんだホイップサンド	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 17.9 g 食塩 1.6 g
04 （月）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 豚肉となすのみそ炒め煮 干草和え	米	豚肉、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき、しめじ、いんげん	ジュース クレンジングケーキ	エネルギー 573 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.8 g 食塩 1.5 g	21 （木）	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、豆乳	もやし、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、いんげん、バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー 502 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 10.8 g 食塩 1.8 g
05 （火）	ごはん 麩のみそ汁 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー	米、じゃがいも、焼豆	牛乳、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、ブロッコリー、トマト、しめじ、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.5 g 食塩 1.8 g	22 （金）	ごはん コンソメスープ オムレツのそぼろあんかけ ほうれん草のサラダ	米、じゃがいも	牛乳、卵、豚肉、ベーコン	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、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 16.6 g 脂質 14.9 g 食塩 1.3 g
06 （水）	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し	米、しらたき	牛乳、豆腐、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、グリーンピース、しいたけ、みかん、パイナップル、バナナ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.3 g 食塩 1.4 g	23 （土）	秋分の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
07 （木）	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、焼豆	牛乳、さけ、油揚げ	かぼちゃ、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 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 12.1 g 食塩 1.7 g	25 （月）	ごはん ほうれんそうのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スパゲティサラダ	米、スパゲティ	豚肉、ハム、凍り豆腐、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、きゅうり、ピーマン、パプリカ、みかん、バナナ、もも、パイナップル	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g
08 （金）	トマトカレー 野菜スープ チンゲンサイの和え物 オレンジ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ	たまねぎ、もやし、なす、にんじん、トマト、コーン、グリーンピース、チンゲンサイ、オレンジ	牛乳 ミニアメリカンドック	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g 食塩 1.8 g	26 （火）	食パン ズ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、マカロニ、米	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、油揚げ	もやし、ズッキーニ、なす、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、チンゲンサイ、ひじき、グリーンピース	ほうじ茶 ひじきのまぜご飯	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.0 g 食塩 1.8 g
09 （土）	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜のおかか和え	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 14.0 g 食塩 1.2 g	27 （水）	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物	米、しらたき、焼豆、パン	牛乳、あじ、豆乳、卵、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、いんげん、こんぶ	豆乳 フレンチトースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.3 g 食塩 1.8 g
11 （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、焼豆	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	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.3 g 食塩 1.6 g	28 （木）	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	にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン、きゅうり、きくらげ、チンゲンサイ	ほうじ茶 お月見だんご	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.6 g 食塩 1.5 g
12 （火）	ピビンバ風丼 卵スープ チャプチェ	米、はるさめ	卵、豚肉、豆腐、大豆	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、ねぎ、ピーマン、わかめ、きくらげ	ほうじ茶 チヂミ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.4 g 食塩 1.9 g	29 （金）	ごはん わかめのみそ汁 かれの照り焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、かれのい、豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、こまつな、いちご、わかめ、しいたけ	牛乳 リッツサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24 g 脂質 14 g 食塩 1.8 g
13 （水）	ごはん えのきと油揚げのみそ汁 たらと切り干し大根のあんかけ 納豆あえ	米	牛乳、たら、納豆、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、だいこん、みかん	牛乳 手作りゼリー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.2 g 食塩 1.6 g	30 （土）	運動会					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （木）	コッパパン コンソメスープ コロッケ 豆とコーンのサラダ	パン、米、じゃがいも	豚肉、大豆、ベーコン、油揚げ	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	ほうじ茶 いなりすし	エネルギー 553 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 18.5 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 （金）	栗五目御飯 しめじのみそ汁 鶏肉のレモン焼き チンゲンサイのナムル	米、くり	牛乳、鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、豚肉	もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、しいたけ、チンゲンサイ、なし	牛乳 梨 せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 12.7 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 （土）	ポルネーゼスパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スパゲティ	豚肉、チーズ、ウインナー、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、みかん	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 12.7 g 食塩 1.7 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （月）	敬老の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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12日は世界の料理「ピビンバ」です。9月15日は、誕生日会メニューです。。

