

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		
02 （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、じゃがいも	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、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 476 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.1 g 食塩 1.4 g	19 （木）	ごはん すまし汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉ふき芋	米、じゃがいも、食パン、焼込	牛乳、豚肉、豆腐	たまねぎ、にんじん、えのき、のり、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 シュガートースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.7 g 食塩 1.4 g
03 （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、焼込	牛乳、さけ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、えのき、しいたけ	牛乳 量たべよ 牛乳 手作りクッキー	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.8 g 食塩 1.3 g	20 （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、マカロニ	卵、豚肉、ウインナー、牛乳	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ、トマト	牛乳 量たべよ ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.8 g 食塩 1.1 g
04 （水）	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物	米、じゃがいも、しらたき	豚肉、かまぼこ、凍り豆腐、卵、牛乳	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	21 （土）	ごはん きゃべつのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のツナ和え	米	牛乳、豚肉、油揚げ、ツナ	たまねぎ、もやし、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.6 g 食塩 1.3 g
05 （木）	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉のレモン焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ	なす、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、パプリカ、バナナ、もも、みかん、ハイン	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 14.7 g 食塩 1.4 g	23 （月）	秋分の日振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
06 （金）	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、牛乳	もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン、グリーンピース、わかめ、ねぎ、オレンジ	牛乳 量たべよ ほうじ茶 オレンジ	エネルギー 417 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.6 g 食塩 1.3 g	24 （火）	ごはん ほうれん草のみそ汁 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	牛乳、豚肉、ハム、凍り豆腐	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、いちご	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g 食塩 1.4 g
07 （土）	冷し肉みそそうめん 野菜とハムのソテー みかんヨーグルト	米、そうめん	豚肉、かまぼこ、ハム、チーズ、ヨーグルト、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、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 19.9 g 脂質 13.9 g 食塩 1.6 g	25 （水）	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、米、マカロニ	豚肉、ベーコン、チーズ、牛乳	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	牛乳 リッツクラッカー ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.0 g 食塩 1.3 g
09 （月）	ごはん なめこ汁 あじ塩麹焼き うの花炒り煮	米	牛乳、あじ、おから、豆腐、鶏肉	こまつな、にんじん、なめこ、グリーンピース、しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 サッポロポテト 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.0 g 食塩 1.5 g	26 （木）	ごはん すまし汁 さばの香味焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき	牛乳、さば、豆腐、油揚げ	だいこん、まいたけ、にんじん、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.3 g 食塩 1.3 g
10 （火）	ごはん 中華スープ マーボーなす もやしのナムル	米、スパゲティ	豚肉、ウインナー、かまぼこ、牛乳	もやし、なす、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ピーマン、パプリカ、にんじん、きくらげ、コーン、チンゲンサイ	牛乳 牛乳 量たべよ ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー 471 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	27 （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、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、コーン、きゅうり、きくらげ、チンゲンサイ、ハイン、もも、バナナ、みかん	牛乳 量たべよ ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.1 g
11 （水）	食パン 野菜スープ ハンバーグ（レタス・トマト） フライドポテト	パン、雪ふ、じゃがいも	牛乳、豚肉、豆腐、豆乳、チーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、コーン、にんじん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 ココアふラスク	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.1 g 食塩 1.5 g	28 （土）	ミートスパゲティ きゃべつスープ 野菜の和え物 オレンジ	米、スパゲティ	牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、トマト、コーン、ごんご、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 468 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 11.3 g 食塩 1.6 g
12 （木）	ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し	米、じゃがいも、しらたき	豆腐、牛乳、鶏肉、きな粉、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、オクラ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 マカロニきな粉	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.2 g 食塩 1.1 g	30 （月）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 野菜炒め	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、油揚げ、チーズ	もやし、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、ピーマン	牛乳 サッポロポテト 牛乳 ツナコーントースト	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.9 g 食塩 1.8 g
13 （金）	ごはん えのきと凍り豆腐のみそ汁 たらと切り干し大根のあんかけ 納豆あえ	米	豆乳、たら、納豆、凍り豆腐、牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、えのき、キャベツ、ピーマン、だいこん、のり	牛乳 量たべよ 豆乳 お好み焼き風蒸しパン	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 12.8 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、いんげん	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 18.1 g 食塩 1.6 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （月）	敬老の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
17 （火）	ごはん 卵スープ シュウマイ チンジャオロース	米、白玉粉	牛乳、豆腐、豚肉、小豆、卵、きな粉	もやし、たまねぎ、パプリカ、たけのこ、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 量たべよ 牛乳 きな粉おはぎ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.2 g 食塩 1.3 g							
18 （水）	栗五目御飯 焼心のみそ汁 かわいの照り焼き ほうれんそうのおかか和え	米、さつまいも、くり、焼込	牛乳、かわい、鶏肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、こまつな、いんげん、しいたけ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 スイートポテト	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 12.9 g 食塩 1.5 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。
8月28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		
02 （ 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、じゃがいも	牛乳、豚肉、 卵、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 なす、たまねぎ、 にんじん、しめじ、 いんげん、のり	牛乳 のりしおポテ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.4 g 食塩 1.6 g	19 （ 木 ）	ごはん すまし汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 粉ふき芋	米、じゃがいも、 食パン、焼く	牛乳、豚肉、 豆腐	たまねぎ、にんじん、 えのき、のり、 チンゲンサイ	牛乳 シュガートースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g 食塩 1.7 g
03 （ 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、 焼く	牛乳、さけ、 油揚げ	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 手作りクッキー	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 g	20 （ 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、マカロニ	卵、豚肉、 ウィンナー	もやし、たまねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 にんじん、コーン、 パセリ、トマト	ほうじ茶 マカロニのトマト煮	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.2 g
04 （ 水 ）	ごはん 大根のみそ汁 肉じゃが 和え物	米、じゃがいも、 しらたき	豚肉、かまぼこ、 凍り豆腐、卵、 牛乳	もやし、ほうれんそう、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 グリーンピース	ジュース クレンジングケーキ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g	21 （ 土 ）	ごはん きゃべつのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のツナ和え	米	牛乳、豚肉、 油揚げ、ツナ	たまねぎ、もやし、 キャベツ、こまつな、 にんじん、しめじ、 グリーンピース	牛乳 クッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.6 g 食塩 1.4 g
05 （ 木 ）	ごはん なすと油揚げのみそ汁 鶏肉のレモン焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鶏肉、 豚肉、油揚げ	なす、もやし、にんじん、 しめじ、こまつな、 しいたけ、パプリカ、 もも、みかん、ハイン	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 11.7 g 食塩 1.7 g	23 （ 月 ）	秋分の日振替休日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
06 （ 金 ）	カレーライス わかめスープ ほうれん草のナムル オレンジ	米、じゃがいも	豆腐、豚肉、 たこ	もやし、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 コーン、グリーンピース、 わかめ、ねぎ、オレンジ	ほうじ茶 たこ焼き	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.1 g 食塩 1.9 g	24 （ 火 ）	ごはん ほうれん草のみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め スバグティサラダ	米、スバグティ	牛乳、豚肉、 ハム、凍り豆腐	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、いちご	牛乳 リッツサンド	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.0 g 食塩 1.6 g
07 （ 土 ）	冷し肉みそそうめん 野菜とハムのソテー みかんヨーグルト	米、そうめん	豚肉、かまぼこ、 ハム、チーズ、 ヨーグルト	ほうれんそう、たまねぎ、 きゅうり、コーン、 にんじん、みかん	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 10.9 g 食塩 1.8 g	25 （ 水 ）	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、米、 マカロニ	豚肉、ベーコン、 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、チンゲンサイ	ほうじ茶 いなりずし	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.3 g 食塩 1.7 g
09 （ 月 ）	ごはん なめこ汁 あじ塩麹焼き うの花炒り煮	米	牛乳、あじ、 おから、豆腐、 鶏肉	にまつな、にんじん、 なめこ、グリーンピース、 しいたけ、ねぎ、りんご	牛乳 りんごゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.5 g 食塩 1.5 g	26 （ 木 ）	ごはん すまし汁 さばの香味焼き 切干し大根の煮物	米、しらたき	牛乳、さば、 豆腐、油揚げ	だいこん、まいたけ、 にんじん、いんげん、 ねぎ、わかめ	牛乳 シュガーパイ	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.2 g 食塩 1.6 g
10 （ 火 ）	ごはん 中華スープ マーボーなす もやしのナムル	米、スバグティ	豚肉、ウィンナー、 かまぼこ	もやし、なす、たまねぎ、 ほうれんそう、しめじ、 ピーマン、パプリカ、 にんじん、きくらげ、 コーン、チンゲンサイ	ほうじ茶 和風スバグティ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13.9 g 食塩 1.8 g	27 （ 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、 ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 コーン、きゅうり、 きくらげ、チンゲンサイ、 パイン、もも、 バナナ、みかん	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 521 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 12.6 g 食塩 1.3 g
11 （ 水 ）	ハンバーガー （ハンバーグ・レタス・トマト・チーズ） 野菜スープ フライドポテト	パン、雷ふ、 じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、豆乳、 チーズ	たまねぎ、トマト、 キャベツ、レタス、 コーン、にんじん	牛乳 ココアふラスク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 25.3 g 食塩 1.8 g	28 （ 土 ）	ミートスバグティ きゃべつスープ 野菜の和え物 オレンジ	米、スバグティ	豚肉	たまねぎ、キャベツ、 もやし、チンゲンサイ、 にんじん、トマト、 コーン、いんげん、 オレンジ	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 10.6 g 食塩 1.7 g
12 （ 木 ）	ごはん じゃが芋と油揚げのみそ汁 炒り豆腐 オクラともやしのお浸し	米、じゃがいも、 しらたき	豆腐、牛乳、鶏肉、 きな粉、油揚げ	もやし、にんじん、 たまねぎ、オクラ、 グリーンピース、しいたけ	ほうじ茶 ミルクわらび餅	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.9 g 食塩 1.4 g	30 （ 月 ）	ごはん たまねぎと油揚げのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼 野菜炒め	米、パン	牛乳、鶏肉、ツナ、 油揚げ、チーズ	もやし、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ピーマン	牛乳 ツナコーントースト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 26 g 脂質 15 g 食塩 1.8 g
13 （ 金 ）	ごはん えのきと凍り豆腐のみそ汁 たらと切り干し大根のあんかけ 納豆あえ	米	豆腐、たら、 納豆、凍り豆腐	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 えのき、キャベツ、 ピーマン、だいこん、のり	豆乳 お好み焼き風蒸しパン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 10.1 g 食塩 1.8 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 （ 土 ）	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、 チーズ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 いんげん	牛乳 せんべい	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.1 g 食塩 1.7 g							
16 （ 月 ）	敬老の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
17 （ 火 ）	ごはん 卵スープ シュウマイ チンジャオロース	米、白玉粉	牛乳、豆腐、 豚肉、小豆、 卵、きな粉	もやし、たまねぎ、 パプリカ、むねのこ、 ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ	牛乳 PAKIKI（4.5歳児） きな粉おはぎ（3歳児）	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.3 g 食塩 1.7 g							
18 （ 水 ）	栗五目御飯 焼のみそ汁 かれの照り焼き ほうれんそうのおかか和え	米、さつまいも、 くり、焼く	牛乳、かれい、 鶏肉、油揚げ	もやし、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 こまつな、いんげん、 しいたけ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 535 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 11.2 g 食塩 1.9 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18日は誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS