



令和8年9月分献立表



いろは保育園

日付		曜日	献立名			主な食品群		
			1.2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1	15	火	グレープゼリー	ケチャップライス ボイルウインナー 胡瓜のもみ漬け ジュリアンヌスープ	牛乳 シュガーサンド	ツナ缶,ウインナー,牛乳	胚芽米,油,食パン,グラニュー糖,マーガリン	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,キャベツ,もやし
2	16	水	牛乳 がんばれ野菜家族	胚芽米 厚揚げと豚肉のカレー 梨とレタスのサラダ 麦茶	アンパンマン完熟りんご カルシウムせんべい スティックチーズ	牛乳,ぶた肉,生揚げ,ミルク,チーズ	胚芽米,じゃがいも,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,なし,レタス,きゅうり
3	17	木	ヨーグルト	スパゲティミートソース 和風グリーンサラダ 麦茶	麦茶 わかめごはん	ヨーグルト,ぶた肉	スパゲティ,小麦粉,バター,油,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,コーン缶
4	18	金	りんご果汁 全粒粉クラッカー	丸パン ハンバーグ パインとキャベツのサラダ オニオンスープ	豆乳ココアプリン	ぶた肉,牛肉,豆乳,ゼラチン	丸パン,油,パン粉,砂糖,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,パイナップル缶,キャベツ,きゅうり,にんじん
5	19	土	バナナ	肉うどん もやしのもみ漬け 麦茶	麦茶 おかかむすび	ぶた肉,なると,かつお節	干しうどん,油,胚芽米	バナナ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,もやし
7		月	ヨーグルト	胚芽米 鮭の塩焼き 白菜のツナコーン和え みそ汁	牛乳 全粒粉クラッカー ほろほろ焼き(塩)	ヨーグルト,さけ,ツナ缶,かつお節,牛乳,わかめ,みそ	胚芽米,油	はくさい,にんじん,コーン缶,たまねぎ,ねぎ
8	29	火	牛乳 お子様せんべい	胚芽米 タンドリーチキン トマトサラダ オクラスープ	8日 お誕生日会メニュー 29日 牛乳 さつま芋とりんご重ね煮	牛乳,とり肉,ヨーグルト,ミルク,かつお節	胚芽米,油,砂糖,さつまいも,バター 8日 餃子の皮	トマト,たまねぎ,パセリ,オクラ,えのき,りんご,干しぶどう,にんじん
9	30	水	グレープゼリー	丸パン 南瓜シチュー フレンチサラダ	牛乳 とうふボール	とり肉,ミルク,牛乳,豆腐,きな粉,かつお節	丸パン,油,バター,小麦粉,砂糖,白玉粉,胚芽米	かぼちゃ,にんじん,たまねぎ,パセリ,キャベツ,レタス,きゅうり,トマト,かぼちゃ
10	24	木	りんご果汁 全粒粉クラッカー	胚芽米 麻婆なす スティック胡瓜 中華スープ	梨 おこげ煎餅	ぶた肉,かつお節,わかめ,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉,油	りんご果汁,なす,にんじん,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,キャベツ,なし
11	25	金	牛乳 がんばれ野菜家族	胚芽米 かじきの更紗揚げ わかめサラダ すまし汁	青りんごゼリー	牛乳,かじき,わかめ,豆腐,かつお節	胚芽米,片栗粉,砂糖,油	しょうが,トマト,レタス,だいこん,にんじん,白桃缶,みかん缶
12	26	土	バナナ	和風きのこスパゲティ トマト 麦茶	麦茶 菜飯むすび	ぶた肉,ヨーグルト	スパゲティ,油,胚芽米	バナナ,にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,マッシュルーム,しめじ,えのき,トマト
14	28	月	グレープゼリー	食パン 鶏肉のから揚げ 野菜の甘酢あえ オニオンスープ	麦茶 ひじきごはん	とり肉,油揚げ,大豆水煮	食パン,小麦粉,片栗粉,油,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン缶,ひじき,しょうが

◆都合により、献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

お誕生日会メニュー ☆牛乳 ひまわりパイ☆



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal)	477	500
たんぱく質(g)	18.1	19.2

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

★おいしく減塩!「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量★

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
560	21.0	1.2	578	21.2	1.6