



日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前		
1 ／ 金	わかめご飯 鶏の塩こうじ焼き 三色和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツゼリー	はいが米／塩こうじ／ コーンスターチ／三温 糖	牛乳／わかめごはんの もと／鶏胸肉／かつお 節／油揚げ／米みそ／ 生クリーム	しょうが／ほうれんそ う／にんじん／りょく とうもやし／かぶ／か ぶ(葉)	ココアブラマンジェ お茶	1杯分	454 kcal	
						たんぱく質	21.7 g	
						脂 質	7.8 g	
2 ／ 土	にゅうめん ツナサラダ 棒チーズ フルーツ	そうめん／マヨネーズ (アレ児用)／お菓子	牛乳／豚モモ肉／まぐ ろ缶／棒チーズ	にんじん／ねぎ／こま つな／きゅうり／レタ ス／フルーツ	お菓子 牛乳	1杯分	511 kcal	
						たんぱく質	19.5 g	
						脂 質	13.9 g	
4 ／ 月	きのこごはん 鶏のごまみそ焼き 黄菊の和え物 花麩のすまし汁 いちごパバロア	精白米／三温糖／白ご ま／花麩／ショート ケーキ／生クリーム／ いちごジャム	牛乳／油揚げ／きんし け／たまご／鶏モモ肉／米 みそ	ぶなしめじ／えのきた け／にんじん／さやえ んどう／ほうれんそう ／なめこ／きくの花／ 切りみつば／梨	ケーキ お茶	1杯分	510 kcal	
						たんぱく質	19.0 g	
						脂 質	17.1 g	
5 ／ 火	ゆかりごはん 揚げだし豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめの味噌汁 バナナ	精白米／かたくり粉／ 調合油／三温糖／ごま 油／食パン	牛乳／木綿豆腐／わか め／米みそ／焼きのり ／プロセスチーズ	こねぎ／チンゲン菜／ にんじん／りょくとう もやし／トマト／ねぎ ／バナナ	のりチーズロール 牛乳	1杯分	593 kcal	
						たんぱく質	21.3 g	
						脂 質	16.3 g	
6 ／ 水	なすのスパゲッティー みかんサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	スパゲッティー／調合油 ／薄力粉／三温糖／精 白米／白ごま	牛乳／豚ひき肉／バル メザンチーズ／かつお 節	玉葱／にんにく／トマ ト缶／なす／レタス／ きゅうり／みかん缶／ キャベツ／にんじん／ しそ葉	しそ焼きおにぎり お茶	1杯分	508 kcal	
						たんぱく質	16.9 g	
						脂 質	13.5 g	
7 ／ 木	食パン (いちごジャム) 鶏肉のピカタ トマトの塩昆布サラダ ポトフスープ サワーミルク	食パン／ソフトタイプ マーガリン／薄力粉／ 調合油／ごま油／じゃ がいも／はちみつ／三 温糖／無塩バター／ ピーナッツバター	牛乳／鶏モモ肉／バル メザンチーズ／たまご ／塩昆布／ソーセー ジ／ヨーグルト	いちごジャム／トマト ／きゅうり／にんじん ／かぶ／かぶ(葉)／レ モン	ピーナッツクッキー お茶	1杯分	610 kcal	
						たんぱく質	24.4 g	
						脂 質	29.7 g	
8 ／ 金	ごはん さばの味噌煮 金平ごぼう わかめ汁のすまし汁 オレンジ	精白米／三温糖／調合 油／ごま／車麩／薄力 粉／無塩バター	まさば／八丁みそ／米 みそ／たまご／牛乳	しょうが／ねぎ／ごぼ う／にんじん／ほうれ んそう／パレンシアオ レンジ／南瓜ペースト	パンプキンケーキ 牛乳	1杯分	554 kcal	
						たんぱく質	21.7 g	
						脂 質	19.3 g	
9 ／ 土	肉みそうどん ササゲとリンゴの重ね煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん／三温糖／ さつまいも／無塩バ ター／お菓子	牛乳／豚ひき肉／米み そ／棒チーズ	玉葱／にんじん／ほう れんそう／りんご／干 しぶどう／フルーツ	お菓子 牛乳	1杯分	578 kcal	
						たんぱく質	19.0 g	
						脂 質	14.3 g	
11 ／ 月	ごはん 豆腐の中華煮 ブロッコリーのおかあえ きのこことハムのスープ バナナ	精白米／ごま油／三温 糖／かたくり粉／薄力 粉／調合油／黒砂糖	牛乳／押し豆腐／豚モ モ肉／かつお節／ロー スハム／たまご	しょうが／にんにく／は くさい／たけのこ／干し椎茸 ／にんじん／チンゲン菜／ ブロッコリー／とうもろこ し缶／えのきたけ／ぶなし めじ／葉ねぎ／バナナ／干 しぶどう	黒糖蒸しパン 牛乳	1杯分	528 kcal	
						たんぱく質	19.7 g	
						脂 質	13.1 g	
12 ／ 火	ごはん チンジャオロース たたききゅうり なすの味噌汁 りんご	精白米／三温糖／白ご ま／ごま油／フレンチ ポテト	牛乳／豚モモ肉／米み そ／ベーコン／ピザ用 チーズ	赤ピーマン／青ピーマ ン／たけのこ／きゅう り／なす／葉ねぎ／り んご	ポテトピザ 牛乳	1杯分	576 kcal	
						たんぱく質	23.3 g	
						脂 質	18.5 g	
13 ／ 水	きこり風ペンネ コーンサラダ 白菜のスープ フルーツゼリー	ペンネ／調合油／かた くり粉	牛乳／ベーコン／生ク リーム／木綿豆腐／鶏 ひき肉／干ひじき／た まご	オレンジジュース／トマ ト缶／玉葱／にんにく／ 生しいたけ／レタス／ きゅうり／とうもろこし 缶／はくさい／えのきた け／にんじん	豆腐チキンナゲット 牛乳	1杯分	519 kcal	
						たんぱく質	20.4 g	
						脂 質	23.6 g	
14 ／ 木	レーズンロール 鶏肉のパン粉焼き ハワイアンサラダ キャベツとベーコンのスープ 梨	レーズンロール／パン 粉／調合油／三温糖／ 精白米	牛乳／鶏モモ肉／バル メザンチーズ／ベーコ ン／鶏胸肉／油揚げ	パイナップル缶／きゅ うり／レタス／干しぶ どう／キャベツ／梨／ ぶなしめじ／にんじん	しめじご飯 お茶	1杯分	525 kcal	
						たんぱく質	21.6 g	
						脂 質	21.5 g	
15 ／ 金	ごはん 肉団子と野菜の甘辛煮 きゅうりのゆかりあえ 玉葱と油揚げの味噌汁 フルーツゼリー	精白米／かたくり粉／ 調合油／さつまいも／ 三温糖／薄力粉／無塩 バター	牛乳／鶏ひき肉／油揚 げ／米みそ／たまご	玉葱／れんこん／さや いんげん／きゅうり／ バナナ	バナナケーキ お茶	1杯分	545 kcal	
						たんぱく質	16.0 g	
						脂 質	15.3 g	
16 ／ 土	五目うどん 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん／三温糖／ お菓子	牛乳／油揚げ／鶏ひき 肉／棒チーズ	にんじん／はくさい／ ほうれんそう／ねぎ／ 西洋かぼちゃ／フルー ツ	お菓子 牛乳	1杯分	524 kcal	
						たんぱく質	18.9 g	
						脂 質	13.3 g	
19 ／ 火	ひき肉カレー 春雨サラダ 椎茸のスープ りんご	精白米／じゃがいも／ 調合油／緑豆はるさめ ／三温糖／ごま油／薄 力粉／無塩バター	牛乳／豚ひき肉／ロー スハム	玉葱／にんじん／グリン ピース／きゅうり／りょ くとうもやし／生しいた け／はくさい／こねぎ／ りんご／いちごジャム	いちごジャムのスコーン 牛乳	1杯分	557 kcal	
						たんぱく質	16.4 g	
						脂 質	18.5 g	
						食塩相当量	1.1 g	



晴見保育園

栄養価は幼児クラスの目安です

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20 水	鶏南蛮うどん 大根とツナのサラダ 棒チーズ フルーツゼリー	干しうどん／三温糖／ かたくり粉／マヨネー ズ(アレルギー)／薄力 粉／調合油	牛乳／鶏モモ肉／まぐ ろ缶／棒チーズ／たま ご／ウインナー	にんじん／干し椎茸／ 玉葱／ねぎ／だいこん ／きゅうり	ウインナー／ぼんぼんドーナツ 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	531 kcal 19.2 g 20.5 g 4.2 g
21 木	食パン(マーレド) ミートローフ トマトイタリアン チンゲン菜のスープ バナナ	食パン／ソフトタイプ マーガリン／パン粉／ 三温糖／調合油／もち 米／精白米	豚ひき肉／鶏ひき肉／ 押し豆腐／たまご／ブ ロセスチーズ／わかめ ／きな粉／あずき	マーマレード／玉葱／ MIXベジタブル／トマ ト／チンゲン菜／バナ ナ	おはぎ お茶 りんごジュース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 kcal 23.8 g 17.2 g 1.8 g
22 金	ごはん 家常豆腐 もやしナムル にら玉スープ オレンジヨーグルトドリンク	精白米／かたくり粉／ 調合油／三温糖／ごま 油／白ごま／さつまい も	牛乳／生揚げ／豚モモ 肉／米みそ／たまご／ ヨーグルト	青ピーマン／たけのこ／ 干し椎茸／しょうが／に んにく／りょうとうもや し／にんじん／にら／え のきたけ／オレンジ ジュース	ふかし芋 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	581 kcal 20.5 g 17.8 g 1.2 g
25 月	ごはん れんこんハンバーグ 小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁 オレンジ	精白米／パン粉／調合 油／じゃがいも／グラ ニュー糖	牛乳／豚ひき肉／押し 豆腐／かつお節／米み そ／たまご／生クリー ム	れんこん／ねぎ／こま つな／にんじん／玉葱 ／パレンシアオレンジ	カスタードプリン お茶 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	512 kcal 18.7 g 17.4 g 1.3 g
26 火	さつまいもご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 酢の物 はんぺんのスープ フルーツゼリー	精白米／さつまいも／ ごま油／三温糖／薄力 粉／調合油	牛乳／しろさけ／米み そ／八丁みそ／しらす 干し／わかめ／はんぺ ん／あら／きな粉／た まご	キャベツ／にんじん／ ぶなしめじ／きゅうり ／しょうが／切りみつ ば	きなこマフィン 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	522 kcal 19.5 g 14.1 g 1.7 g
27 水	タンメン じゃが芋のそぼろ煮 棒チーズ バナナ	干しうどん／調合油／ じゃがいも／三温糖／ はいが米	豚モモ肉／鶏ひき肉／ 棒チーズ／まぐろ缶／ 塩昆布	キャベツ／りょうとう もやし／きくらげ／に んじん／にら／玉葱／ バナナ	ツナと塩昆布のおにぎり お茶 オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 kcal 19.1 g 10.8 g 3.9 g
28 木	ミルクロール 豆乳シチュー 人参フラッペ フルーツミックス	ミルクロール／じゃが いも／調合油／コーン スターチ／三温糖／ご ま／ごま油	牛乳／鶏胸肉／調製豆 乳／米みそ／さくらえ び	玉葱／にんじん／ブ ロccoli／干しごぼう ／レモン／キウイ／ もも缶／みかん缶／パ イン缶／にら	にらチヂミ 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	500 kcal 21.4 g 14.0 g 2.3 g
29 金	ビビンバ丼 かぼちゃ煮 大根の味噌汁 りんご	精白米／三温糖／ごま 油／白ごま／食パン／ 無塩バター	牛乳／豚ひき肉／たま ご／油揚げ／米みそ	しょうが／りょうとう もやし／こまつな／に んじん／西洋かぼちゃ ／だいこん／りんご	ごまトースト 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	638 kcal 22.4 g 24.1 g 1.4 g
30 土	肉うどん ブロッコリーとコーンのサラダ 棒チーズ フルーツ	干しうどん／三温糖／ 調合油／お菓子	牛乳／豚モモ肉／棒 チーズ	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／ブロッコ リー／とうもろこし缶 ／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	479 kcal 17.4 g 10.9 g 4.1 g
／						エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	kcal g g g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	539 kcal 16.8 g	タンパク質 食塩相当量	20.1 g 2.2 g

まだまだ暑さは続いています、
日が暮れるのが少しずつ早くなっ
てきましたね。秋の訪れを感じます。
9月は暑さが落ち着き、日中の活
動も活発になるので食欲が出てく
るようになります。
また、続々と秋の旬の食材が出回
ります。しっかり食べて元気に過ご
していきましょうね！！

【9月の予定】

- 4日 お誕生日会
9/9が重陽の節句(ちょうようのせっく)ということで
菊の花を使った和食メニューを提供します
- 21日 お彼岸
おはぎを食べます
- 29日 十五夜
お月見をイメージしたものを提供します



少しずつですが・・・
レシピの紹介を始めました！！
給食で提供して好評だったものや
給食スタッフのおススメをご紹介します。

玄関の給食展示スペースのところに掲示
しますのでぜひ参考にしてくださいね！
知りたい献立のリクエストがあればお待ち
しております。

