

令和8年度



9月献立予定表



しもごう保育所

		献立名					おやつ	
		主 菜	副 菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1	火	チキンのケチャップ煮	コールスローサラダ	大根 みそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・おさつポッキー
2	水	マーボ豆腐	大根かにかま	えのき スープ	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・たこやき
3	木	五目納豆	わかめサラダ	そうめん	りんご ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉蒸しパン
4	金	春巻き	マカロニサラダ	しめじ みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
5	土						牛乳・ミニスナック	
7	月	豚肉の生姜焼き	カニ風味サラダ	豆腐 みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
8	火	ポークカレー	小松菜おかかマヨ	玉ねぎ スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・みかんサンド
9	水	スパゲティミートソース	フレンチサラダ	しめじ スープ	オレンジ	スパゲティ	牛乳	牛乳・わかめおにぎり
10	木	和風チキン	キャベツのゴマ酢和え	そうめん	カルピス ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト
11	金	手作り弁当					牛乳	ほうじ茶・ミニスナック
12	土						牛乳・ミニスナック	
14	月	鰯のかば焼き	ひじきとキャベツのサラダ	大根 みそ汁	フルーツ ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナケーキ
15	火	お好み焼き風オムレツ	人参しりしり	じゃが芋 みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
16	水	チンゲン菜の炒め物	春雨サラダ	豆腐 みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
17	木	ミートボール	大根浅漬け	もやし みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・あん入りパイ
18	金	白身魚の風味揚げ	青菜とかまぼこ和え	野菜スープ	メロン	ごはん	牛乳	アイス・せんべい
19	土						牛乳・ミニスナック	
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ハヤシライス	胡瓜ともやしの和え物	玉ねぎ スープ	バナナ	ごはん	牛乳	ほうじ茶・きな粉団子
25	金	豚丼	青菜とコーンのナムル	じゃが芋 みそ汁	お月見ゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
26	土						牛乳・ミニスナック	
28	月	煮込みハンバーグ	フレンチサラダ	豆腐 みそ汁	フルーツ ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・みそネーズおにぎり
29	火	肉じゃが	ツナサラダ	大根 みそ汁	メロン	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば
30	水	親子丼	切り昆布の煮つけ	もやし みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン

9(水) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせてください。
11(金) … 手作り弁当の日です。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビ タ ミ ン A (225 μ g)	140 μ g	カルシウム (256mg)	254 mg
エ ネ ル ギ ー (418kcal)	401 kcal	ビ タ ミ ン B 1 (0.20mg)	0.26 mg	鉄 分 (2.1mg)	1.3 mg
たんぱく質 (20g)	16.6 g	ビ タ ミ ン B 2 (0.35mg)	0.39 g	食 物 繊 維 (3.6g)	2.8 g
脂 質 (15g)	14.3 g	ビ タ ミ ン C (18mg)	19 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.5 g