



9月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10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	3時おやつ	
01 （火）	ちゃんぽんラーメン ひらひらしゅうまい 梨	ゆで中華めん、 米、しゅうまいの 皮、片栗粉、ごま 油、三温糖	鶏ひき肉、豚コ マ、さつま揚げ、 白ごま	なし、たまねぎ、キャベツ、も やし、にんじん、ねぎ、にら、 たけのこ、しょうが	ウエハース 牛乳 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 467 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 64 mg
02 （水）	雑穀ご飯 鮭の塩麹焼き よろ昆布 ほうれん草のみそ汁	米、三温糖、七分 つき押麦、ひえ 粒、きび（精白 粒）、あわ（精白 粒）	鮭、ヨーグルト、 牛乳、みそ、ちく わ、油揚げ、白ご ま	ほうれんそう、にんじん、たま ねぎ、ブラックベリージャム、 えのきたけ、刻みこんぶ	ビスケット 牛乳 せんべい ☆ブラックベリーヨーグルトシェーク	エネルギー 415 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 6.8 g カルシウム 154 mg
03 （木）	食パン ささみのごま揚げ キャベツのツナマヨサラダ 野菜コンソメスープ	食パン、パン粉、 マヨネーズ（ノン エッグ）、油、小 麦粉	牛乳、鶏ささ身、 ツナ油漬缶、黒ご ま	キャベツ、チンゲンサイ、にん じん、たまねぎ、コーン缶、 きゅうり	☆きゅうりスティック 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 451 kcal たんばく質 22.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 223 mg
04 （金）	ご飯 バナナ 鶏むね肉の万能タレ焼き 野菜炒め なすのみそ汁	米、油、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、 豆乳、みそ、油揚 げ	バナナ、キャベツ、もやし、な す、にんじん、たまねぎ、ピー マン	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 181 mg
05 （土）	ツナピラフ きのこのスープ バナナ	米	牛乳、ツナ油漬 缶、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、しめじ、コーン 缶、えのきたけ、干しいた け、マッシュルーム缶、グリーン ピース	野菜バー 牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 403 kcal たんばく質 11.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 205 mg
07 （月）	ご飯 バナナ なす入り麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	米、ポップコー ン、はるさめ、三 温糖、ごま油、片 栗粉	押し豆腐、豚ひき 肉、赤みそ、白ご ま	バナナ、にんじん、なす、チン ゲンサイ、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、しめじ、えのきた け、にら、干しいたけ	クラッカー 牛乳 ☆ポップコーン 麦茶	エネルギー 478 kcal たんばく質 12.8 g 脂 質 14.1 g カルシウム 79 mg
08 （火）	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のすまし汁	米、三温糖	アイスクリーム、 鶏ひき肉、木綿豆 腐、ハム	コーン缶、ほうれんそう、にん じん、きゅうり、しめじ、えの きたけ、あさつき、生わかめ	バナナ 牛乳 アイス せんべい 麦茶	エネルギー 485 kcal たんばく質 17.2 g 脂 質 12.6 g カルシウム 159 mg
09 （水）	ご飯 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 玉ねぎとなすのみそ汁	米、三温糖、油、 片栗粉	牛乳、豚もも、み そ、さつま揚げ、 油揚げ	たまねぎ、なす、にんじん、切 り干しだいこん、干しいたけ	☆ヨーグルト 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 468 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 241 mg
10 （木）	🍷 パースデータイム お月見うどん バナナ さつまいも天 ごぼうサラダ	ゆでうどん、さつ まいも、小麦粉、 三温糖、油、マヨ ネーズ（ノンエッ グ）	牛乳、鶏もも、鶏 ささ身、バター、 すりごま	バナナ、だいこん、りんご、も やし、にんじん、ごぼう、ね ぎ、きゅうり、コーン缶	チーズ 麦茶 ☆スペシャルアップルケーキ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんばく質 17.4 g 脂 質 20.6 g カルシウム 223 mg
11 （金）	食パン 梨 タラのカレームニエル ジャーマンポテト ジュリアンスープ	さつまいも、じゃ がいも、食パン、 油、小麦粉、三温 糖	たら、ツナ油漬 缶、ベーコン、ス キムミルク、黒ご ま	なし、たまねぎ、だいこん、に んじん、えのきたけ、グリーン ピース	野菜バー 牛乳 ☆大学芋 麦茶	エネルギー 507 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 128 mg
12 （土）	五目炊き込みご飯 豆腐とほうれん草のみそ汁 バナナ	米	木綿豆腐、鶏ひき 肉、白みそ、油揚 げ	バナナ、ほうれんそう、しめ じ、にんじん、たけのこ（ゆ で）、ごぼう、ねぎ、干しい たけ	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 350 kcal たんばく質 11.8 g 脂 質 4.9 g カルシウム 61 mg
14 （月）	きのこカレー 和風コーンサラダ 麩入りすまし汁 りんご	米、じゃがいも、 小町麩、油、三温 糖	牛乳、鶏もも肉、 ハム、白ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、 もやし、キャベツ、えのきた け、しめじ、こまつな、きゅう り、コーン缶	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 517 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 14.2 g カルシウム 217 mg
15 （火）	冷やし中華 トロウ大根と厚揚げのそぼろ煮 バナナ	ゆで中華めん、 米、三温糖、片栗 粉、ごま油、ゆで うどん	厚揚げ、ハム、豚 ひき肉、ツナ水煮 缶	バナナ、だいこん、コーン缶、 きゅうり、にんじん、塩こん ぶ、グリーンピース	ビスケット 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 411 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 6.9 g カルシウム 72 mg
16 （水）	ご飯 さばの竜田揚げ いんげんの胡麻和え きゃべつのみそ汁	米、三温糖、小町 麩、油、片栗粉	牛乳、さば、バ ター、みそ、油揚 げ、白ごま	いんげん、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、しょうが	☆ふかし芋（さつまいも） 麦茶 ☆キャラメルお麩ラスク 牛乳	エネルギー 566 kcal たんばく質 23.2 g 脂 質 25.8 g カルシウム 211 mg
17 （木）	食パン 梨 チキンチャップ ポパイサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	食パン、じゃがい も、片栗粉、油、 三温糖	鶏むね肉、牛乳、 カルピス、ツナ水 煮缶	なし、クリームコーン缶、ほう れんそう、もやし、にんじん、 たまねぎ、コーン缶、あさつき	ウエハース 牛乳 せんべい ☆カルピス	エネルギー 410 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 8.1 g カルシウム 74 mg



9月の献立

北泉保育園(一般)

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
18 (金)	雑穀ご飯 肉団子 茄子と鶏肉のうま煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、三温糖、片栗粉、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	豚ひき肉、ヨーグルト、鶏もも、みそ、白ごま	たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、ブラックベリージャム、いんげん、生わかめ	クラッカー 牛乳 ☆ブラックベリーヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 12.8 g カルシウム 98 mg
19 (土)	ミートソーススパゲティ 野菜コンソメスープ バナナ	スパゲティ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、なす、コーン缶	クラッカー 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 436 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.7 g カルシウム 213 mg
24 (木)	ご飯 ミニゼリー さんまのかば焼き さっぱり和え 豚汁	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、さんま、木綿豆腐、豚コマ、みそ、黒ごま	もやし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	☆人参スティック 麦茶 ☆さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 24.6 g カルシウム 264 mg
25 (金)	ご飯 梨 和風ミートローフ ほうれん草のおかか和え モロヘイヤスープ	米、三温糖、片栗粉、パン粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、きな粉、かつお節	なし、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、モロヘイヤ、しめじ、ひじき	ビスケット 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 132 mg
26 (土)	カレーライス もやしのみそ汁 梨	米、じゃがいも、油	牛乳、豚コマ、みそ、油揚げ	なし、たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ、えのきたけ	せんべい 麦茶 クラッカー 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 205 mg
28 (月)	ご飯 りんご 鶏の唐揚げ 三色ナムル ビーフンスープ	米、ホットケーキミックス、片栗粉、ビーフン、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン	りんご、もやし、ほうれん草、にんじん、ブラックベリージャム、たまねぎ、しめじ、干しいたけ、しょうが	☆ヨーグルト 麦茶 ☆ブラックベリーケーキ 牛乳	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.5 g カルシウム 207 mg
29 (火)	こくうまナポリタン フレンチサラダ きのこのスープ バナナ	スパゲティ、油、三温糖	牛乳、ベーコン、バター、ツナ油漬缶	たまねぎ、バナナ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	☆豆腐とわかめのみそ汁 ビスケット 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 273 mg
30 (水)	雑穀ご飯 カレイの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 小松菜のみそ汁	米、三温糖、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	ヨーグルト、かれい、鶏もも、牛乳、みそ、白ごま	かぼちゃ、にんじん、こまつな、バナナ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん	クラッカー 牛乳 ☆バナナヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 8.4 g カルシウム 155 mg

※食材の仕入れ状況により、献立が変更になる場合があります。

※フルーツが梨の日は、つくし・どんぐり・たんぽぽはバナナになります。