




9月の献立表



3歳以上児／3歳未満児

くまの子俱樂部三室保育園本館

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補キ-(kcal) ﾀﾊﾞｸ(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)	
2	月	牛乳 おせんべい	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 韓国風スープ	牛乳 シュガー トースト	鶏もも、わかめ、焼きのり、豆腐、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白いりごま、ごま油、角型食パン、グラニュー糖、バター、せんべい	キャベツ、きゅうり、しいたけ、にら、もやし、にんじん	594(515) 22.8(20.1) 21.6(19.1) 1.9(1.8)
3	火	牛乳 きなこせんべい	みそラーメン バンバンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 カレーおにぎり	ぶたひき肉、みそ、ささみ、寒天、牛乳、ツナ	中華めん、ごま油、砂糖、白すりごま、なたね油、米、マヨドレ(アレルギーフリー)、きなこせんべい	にんじん、キャベツ、もやし、コーン、きゅうり、ぶどうジュース、たまねぎ	565(491) 21.9(19.4) 13.4(12.6) 2(1.8)
4	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 赤魚のチーズ焼き キャベツの磯和え 豚汁	牛乳 スイートパンフキン アスバラビスケット	あこうだい、ピザ用チーズ、焼きのり、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、なたね油、じゃがいも、しらたき、砂糖、バター、ビスケット、かぼちゃポーロ	キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、かぼちゃ	497(438) 24(21) 13(12.1) 1.4(1.4)
5	木	牛乳 おせんべい	ごはん ポークビーンズ フレンチサラダ スープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	豚もも、だいず、ベーコン、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、コーンフレーク、せんべい	にんじん、たまねぎ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれんそう、えのきたけ	555(486) 20.1(18) 14.7(13.5) 1.8(1.6)
6	金	牛乳 ピーノ	スーパー栄養ふりかけごはん 肉団子スープ 青菜とツナの和え物	牛乳 ポテトフライ	あおりのり、かつお節、ぶたひき肉、鶏ひき肉、ツナ、牛乳	米、白すりごま、片栗粉、はるさめ、砂糖、じゃがいも、なたね油、ピーノ	根深ねぎ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、もやし、コーン	508(452) 19.1(17) 17.2(16.5) 1.4(1.4)
7	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 味噌汁 バナナ	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、バナナ	497(411) 16.1(12.8) 10.5(8.4) 1.3(1)
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	鶏もも、みそ、竹輪、わかめ、牛乳、豆乳、きなこ	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、なたね油、砂糖、じゃがいも、片栗粉、黒砂糖、せんべい	切干大根、にんじん、ごぼう、さやいんげん、たまねぎ	556(487) 22.6(20) 17.8(16) 1.5(1.4)
10	火	牛乳 きなこせんべい	ひじきふりかけごはん 筑前煮 味噌汁 バナナ	牛乳 レアチーズケーキ	ひじき、かつお節、鶏もも、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳、ヨーグルト、クリーム、寒天	米、ごま油、砂糖、白いりごま、さといも、しらたき、グラニュー糖、ビスケット、いちごジャム、きなこせんべい	にんじん、れんこん、だいこん、さやいんげん、なめこ、根深ねぎ、バナナ、レモン	601(520) 20(17.8) 19.3(17.3) 1.5(1.4)
11	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 白身魚フライ キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 ココアレズン 蒸しパン	すけとうだら、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、薄力粉、パン粉、なたね油、ホットケーキミックス、砂糖、かぼちゃポーロ	キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ、レズン	522(459) 21.9(19.4) 13.8(12.8) 1.9(1.6)
12	木	牛乳 おせんべい	カレーうどん キャベツのごま和え あおりのりポテト	牛乳 わかめおにぎり チーズ	豚もも、あおりのり、牛乳、チーズ	ゆでうどん、なたね油、片栗粉、白すりごま、砂糖、じゃがいも、米、せんべい	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、キャベツ	499(443) 19.6(17.5) 16.7(15.2) 1.9(1.9)
13	金	ジョア ピーノ	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 きなこ揚げパン	ぶたひき肉、豆腐、みそ、牛乳、きなこ、ジョア マスカット	米、ごま油、砂糖、片栗粉、はるさめ、白いりごま、コッペパン(保育園)、なたね油、グラニュー糖、ピーノ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、だいこん、コーン	576(525) 22.6(22.4) 20.1(16.7) 1.5(1.3)
14	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 スープ オレンジ	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、ベーコン	米、砂糖、ごま油、白いりごま、さつまいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、ネーブル	494(398) 16(13) 12.8(10.1) 1.2(1.1)

17	火	牛乳 きなこせんべい	☆十五夜☆ ひじきごはん つくねの照り焼き ほうれんそうのおひたし お月見豚汁	牛乳 月見パイ 	ひじき、だいず、鶏ひき肉、豆腐、かつお節、豚もも、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、片栗粉、さつまいも、ぎょうざの皮、あん、きなこせんべい	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、だいこん	576(501) 23.1(19.9) 18.5(16.6) 1.9(1.6)
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 五目きんぴら 和風スープ	牛乳 ピザまん	鶏もも、みそ、油揚げ、牛乳、豆乳、ベーコン、ピザ用チーズ	米、砂糖、白すりごま、ごま油、白いりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス、かぼちゃポーロ	れんこん、ごぼう、にんじん、だいこん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう	569(498) 22.9(20) 20.1(17.9) 1.7(1.5)
19	木	牛乳 おせんべい	にんじんバターライス クリームシチュー 切り干し大根とツナのサラダ (乳児) パナナ (幼児) 梨	牛乳 マカロニ きなこ(黒糖)	鶏もも、牛乳、脱脂粉乳、ツナ、きなこ	米、バター、じゃがいも、なたね油、砂糖、白いりごま、マカロニ・スパゲッティ、黒砂糖、せんべい	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、切干大根、きゅうり、なし、バナナ	598(555) 21.9(19.8) 17.8(15.9) 1.3(1.2)
20	金	牛乳 ビーノ	ごはん あじのねぎソース キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁	牛乳 人参とりんごの ホットケーキ	あじ、高野豆腐、わかめ、みそ、牛乳、脱脂粉乳、ヨーグルト	米、片栗粉、なたね油、ごま油、ホットケーキミックス、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、メープルシロップ、ビーノ	しょうが、にんにく、根深ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りんご	545(479) 23.6(20.7) 15.6(14.9) 1.8(1.6)
21	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 味噌汁 バナナ 	麦茶 ブルーベリー ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ	米、米粉、なたね油、砂糖、じゃがいも、角型食パン、ブルーベリージャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、キャベツ、バナナ	497(411) 16.1(12.8) 10.5(8.4) 1.3(1)
24	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 干草焼き ピクルス 味噌汁	牛乳 大学芋	卵、ぶたひき肉、みそ、油揚げ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも、黒いりごま、きなこせんべい	干しいたけ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	527(464) 18.3(16.4) 18(16.3) 1.8(1.5)
25	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのごま和え 味噌汁	牛乳 バナナブレッド	ぶり、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、砂糖、白すりごま、さつまいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、なたね油、かぼちゃポーロ	しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ	579(511) 23.4(20.3) 18.6(16.7) 1.6(1.4)
26	木	牛乳 おせんべい	カレーライス ツナコーンサラダ (乳児) パナナ (幼児) りんご	牛乳 のり塩 お麩ラスク	ぶたひき肉、牛乳、あおのり	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、焼きふ、バター、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな、コーン、りんご、バナナ	520(494) 17.7(16.7) 19.8(17.7) 1.2(1)
27	金	牛乳 ビーノ	コッペパン フリフリチキン コールスローサラダ 豆乳コーンスープ	ジョア きつねおにぎり	鶏もも、ベーコン、豆乳、ジョア マスカット、油揚げ、牛乳	コッペパン(保育園)、砂糖、りんごジャム、マヨドレ(アレルギーフリー)、米、ビーノ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ	528(468) 24(21) 15.4(15) 2(1.8)
28	土	麦茶 おせんべい	ピピン丼 スープ オレンジ 	麦茶 いちご ジャムサンド	ぶたひき肉、みそ、ベーコン	米、砂糖、ごま油、白いりごま、さつまいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、ネーブル	494(398) 16(13) 12.8(10.1) 1.2(1.1)
30	月	牛乳 おせんべい	☆宮崎県ご当地メニュー☆ とうきびめし チキン南蛮 青菜の磯和え 味噌汁	牛乳 ふくれがし	鶏もも、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、ホットケーキミックス、黒砂糖	コーン、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、ほうれんそう、もやし、にんじん、れんこん、根深ねぎ	582(466) 22.2(17.5) 19.8(15.7) 1.7(1.6)

• 献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
• 午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
エネルギー(kcal)	540	552	500	487
タンパク質(g)	22.3	21.7	20.6	19.2
脂質(g)	15	17.4	13.9	15.7
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.5