

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 火	ケチャップライス 鮭のマヨネーズ焼き コールスローサラダ 中華スープ ぶどうゼリー	精白米／サラダ油／マ ヨドレ／ゼリー(オレ ンジ)／プリン／ウエ ハース／ケチャップ	ウインナー／鮭／ホ イップクリーム	玉ねぎ／にんじん／ コーン／キャベツ／乾 しいたけ／小ねぎ／リ んごジュース／バナナ	リンゴジュース プリンアラモード	エネルギー	572 kcal
						たんぱく質	24.9 g
						脂 質	17.4 g
						食塩相当	3.4 g
2 水	ご飯 納豆和え 鶏肉の梅焼き 人参とじゃこのサラダ 味噌汁(豆腐・しめじ)	精白米／ごま／ごま油 ／しらたき／薄力粉／ 三温糖／サラダ油	納豆／しらす／かつお 節／鶏肉／木綿豆腐／ カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛 乳／鶏卵／普通牛乳	小ねぎ／にんじん／し めじ	牛乳 マフィン	エネルギー	571 kcal
						たんぱく質	27.4 g
						脂 質	21.7 g
						食塩相当	2.0 g
3 木	焼き鳥丼 春雨のレモン和え わかめスープ	精白米／サラダ油／三 温糖／春雨／パイ	鶏肉／カットわかめ／ バニラアイス	玉ねぎ／にんじん／深 ねぎ／きゅうり／コー ン／レモン汁／乾しい たけ／小ねぎ	アイスクリーム パイ	エネルギー	587 kcal
						たんぱく質	16.5 g
						脂 質	19.3 g
						食塩相当	1.5 g
4 金	カレーうどん マカロニサラダ 冬瓜スープ ヨーグルト	干しうどん／サラダ油 ／マカロニ／マヨドレ ／カレールウ	豚肉／油揚げ／かつお 節／ヨーグルト／普通 牛乳／キャンディチー ズ	にんじん／しめじ／玉 ねぎ／きゅうり／コー ン／冬瓜／バナナ	牛乳 バナナ チーズ	エネルギー	586 kcal
						たんぱく質	20.4 g
						脂 質	18.7 g
						食塩相当	3.4 g
5 土	冷やしそうめん トマトときゅうりのサラダ オレンジゼリー	干しそうめん／天ぷら 粉／ごま油／ゼリー (オレンジ)／食パン／ 三温糖／無塩バター	かつお節／ちくわ／あ おのり／塩昆布／普通 牛乳／ピザ用チーズ／ 豚ロースハム／鶏卵	にんじん／オクラ／ヤ ングコーン／きゅうり ／トマト	牛乳 クロックムッシュ	エネルギー	562 kcal
						たんぱく質	24.0 g
						脂 質	16.4 g
						食塩相当	4.4 g
7 月	ご飯 鮭じゃが ほうれん草のごま和え わかめスープ	精白米／じゃが芋／し らたき／サラダ油／ご ま／三温糖／ホット ドック／マヨドレ	鮭／かつお節／カット わかめ／普通牛乳／ツ ナ	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／ほうれん 草／乾しいたけ／小ね ぎ／もやし	牛乳 ツナサンド	エネルギー	566 kcal
						たんぱく質	25.1 g
						脂 質	15.7 g
						食塩相当	2.4 g
8 火	キャロットパン 南瓜シチュー オクラの梅おかか和え バナナ	キャロットパン／じゃ が芋／無塩バター／精 白米／三温糖	鶏肉／普通牛乳／かつ お節／鶏ミンチ	南瓜／玉ねぎ／にんじ ん／しめじ／グリーン ピース／オクラ／バナ ナ／しょうが	牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー	579 kcal
						たんぱく質	21.9 g
						脂 質	18.8 g
						食塩相当	1.6 g
9 水	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐・小ねぎ)	精白米／サラダ油／三 温糖／ごま／酢	鶏ミンチ／鶏卵／カッ トわかめ／木綿豆腐／ 合わせ味噌／にぼし／ 飲むヨーグルト／キャン ディチーズ	しょうが／ほうれん草 ／きゅうり／にんじん ／小ねぎ／梨	飲むヨーグルト 梨 チーズ	エネルギー	564 kcal
						たんぱく質	23.9 g
						脂 質	14.4 g
						食塩相当	2.4 g
10 木	ご飯 ハンバーグ もやしのナムル 春雨スープ	精白米／パン粉／ごま ／ごま油／春雨／薄力 粉／三温糖／無塩バ ター／ケチャップ	豚ひき肉／牛ひき肉／ 普通牛乳／鶏卵／普通 牛乳	玉ねぎ／チンゲンサイ ／にんじん／もやし／ 乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 人参マフィン	エネルギー	579 kcal
						たんぱく質	20.3 g
						脂 質	19.3 g
						食塩相当	1.6 g
11 金	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのごまだれサラダ 清汁(じゃが芋・かまぼこ)	精白米／マヨドレ／ご ま／じゃが芋／ぎょう ざの皮／サラダ油	鶏肉／かつお節／かま ぼこ／普通牛乳／豚ひ き肉	しょうが／キャベツ／ にんじん／えのきたけ ／乾しいたけ／小ねぎ ／玉ねぎ	牛乳 サモサ	エネルギー	546 kcal
						たんぱく質	24.2 g
						脂 質	21.3 g
						食塩相当	1.3 g
12 土	鶏肉と小松菜のスパゲティ コンソメスープ りんごゼリー	スパゲティ／無塩バ ター／ゼリー(りんご) ／白玉粉／小麦粉(ホ ットケーキ用)／三温糖 ／サラダ油／粉糖	鶏肉／普通牛乳／絹ご し豆腐	玉ねぎ／にんじん／小 松菜／しめじ／にんに く／キャベツ／コーン	牛乳 ボンデリング風	エネルギー	580 kcal
						たんぱく質	21.9 g
						脂 質	15.4 g
						食塩相当	1.6 g
14 月	ご飯 いりこの佃煮 白身魚の生姜焼き コールスローサラダ たまごスープ	精白米／三温糖／ごま ／サラダ油／マヨドレ ／片栗粉／じゃが芋／ コンソメ	かえりちりめん／から すがれい／鶏卵／普通 牛乳／あおのり	しょうが／キャベツ／ にんじん／コーン／玉 ねぎ／乾しいたけ／小 ねぎ	牛乳 たこ焼き風ポテト	エネルギー	546 kcal
						たんぱく質	25.2 g
						脂 質	12.4 g
						食塩相当	2.5 g
15 火	ご飯 豚肉と冬瓜の甘辛炒め 里芋とひじきのサラダ 清汁(人参・えのき)	精白米／ごま油／里芋 ／マヨドレ／小麦粉(ホ ットケーキ用)	豚肉／干ひじき／かつ お節／普通牛乳／調製 豆乳／粒あん	冬瓜／にんじん／しょ うが／えのきたけ／乾 しいたけ／小ねぎ	牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー	569 kcal
						たんぱく質	20.9 g
						脂 質	17.7 g
						食塩相当	1.3 g
16 水	ご飯 肉野菜炒め さつま芋サラダ 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	精白米／サラダ油／さ つまいも／マヨドレ／ 食パン／グラニュー糖	豚肉／カットわかめ／ 合わせ味噌／にぼし／ 普通牛乳／普通牛乳／ 鶏卵	キャベツ／もやし／に んじん／きゅうり／ コーン／しめじ／玉ね ぎ／小ねぎ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー	586 kcal
						たんぱく質	23.7 g
						脂 質	19.7 g
						食塩相当	1.7 g
17 木	チンジャオロース丼 厚揚げのみそ炒め 清汁(人参・かまぼこ)	精白米／ごま油／三温 糖	牛肉／厚揚げ豆腐／合 わせ味噌／かまぼこ ／かつお節／飲むヨー グルト／寒天	ピーマン／たけのこ／赤 パプリカ／しょうが／に んにく／玉ねぎ／にん じん／えのきたけ／乾 しいたけ／小ねぎ／ぶどう ジュース	飲むヨーグルト ぶどうゼリー	エネルギー	565 kcal
						たんぱく質	22.5 g
						脂 質	16.6 g
						食塩相当	1.7 g
月 平 均 栄 養 価			エネルギー		568 kcal	たんぱく質	23.0 g
			脂 質		18.1 g	食塩相当量	2.2 g

令和8年

9月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

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		
18 金	きのこカレー きゅうりの塩昆布和え 春雨スープ	精白米／さつまいも／ サラダ油／ごま油／春 雨／カレールウ	豚肉／塩昆布／普通牛 乳／キャンディチーズ	玉ねぎ／にんじん／し めじ／えのきたけ／エ リンギ／にんにく／ しょうが／きゅうり／ 乾しいたけ／小ねぎ／ オレンジ	牛乳 オレンジ チーズ	エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.4 g
19 土	かやくうどん ツナサラダ ヨーグルト	干しうどん／三温糖／ マヨドレ／パイシート	鶏肉／カットわかめ／ かつお節／ツナ／ヨー グルト／普通牛乳／ウ インナー	にんじん／玉ねぎ／乾 しいたけ／キャベツ／ きゅうり／コーン	牛乳 ウインナーパイ	エネルギー 545 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 3.3 g
24 木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 青梗菜の中華サラダ 清汁（えのき・にら）	精白米／三温糖／ごま 油／薄力粉／サラダ油	鮭／合わせ味噌／かつ お節／飲むヨーグルト ／鶏卵／普通牛乳	キャベツ／にんじん／ しめじ／チンゲンサイ ／コーン／えのきたけ ／乾しいたけ／にら／ バナナ	飲むヨーグルト バナナケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 27.9 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.8 g
25 金	ご飯 カレー唐揚げ フレンチサラダ 味噌汁（小松菜・厚揚げ）	精白米／片栗粉／サラ ダ油／三温糖／パイ シート／カレー粉	鶏肉／ツナ／厚揚げ豆 腐／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／粒あん	にんにく／しょうが／ ブロッコリー／南瓜／ コーン／小松菜	牛乳 あんねじりパイ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.9 g
26 土	ちゃんぽん 南瓜サラダ バナナ	干し中華めん／ごま油 ／マヨドレ／薄力粉	豚肉／かまぼこ／普通 牛乳／鶏卵／加糖ヨー グルト	キャベツ／もやし／に んじん／しょうが／南 瓜／きゅうり／コーン ／バナナ	牛乳 クレープ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 3.8 g
28 月	ご飯 鯖のみそ煮 人参しりしり 味噌汁（南瓜・しめじ）	精白米／三温糖／薄力 粉／サラダ油／粉糖	鯖／ツナ／かつお節／ カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛 乳／絹ごし豆腐	しょうが／にんじん／ ピーマン／南瓜／しめ じ／小ねぎ	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
29 火	納豆チャーハン ミートローフ コーンサラダ 中華スープ	精白米／ごま油／パン 粉／三温糖／片栗粉／ マヨドレ／食パン／黒 砂糖／無塩バター／ケ チャップ	挽きわり納豆／豚ひき 肉／鶏卵／普通牛乳／ きな粉	小ねぎ／にんじん／玉 ねぎ／コーン／乾しい たけ	牛乳 きなこクリームトースト	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 1.9 g
30 水	和風スパゲティ フライドポテト コンソメスープ	スパゲティ／無塩バ ター／じゃが芋／サラ ダ油／精白米／片栗粉 ／コンソメ	豚肉／ツナ／刻みのり	玉ねぎ／にんじん／し めじ／にんにく／キャ ベツ／コーン／カルピ ス	カルピス お米せんべい	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.1 g
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 568 kcal		タンパク質 23.0 g	
			脂 質 18.1 g		食塩相当量 2.2 g	



♡ 1日(火)は、お誕生日メニューです

♡ マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡ 食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

