

令和 8 年

9 月分給食献立表

板倉保育園

						給 食 材 料 名				栄 養 給 与 量							
						血や肉や骨をつくる	からだの調子を整える	主に力や熱になる	そ の 他	3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
日	曜日	献 立 名	3歳未満児		お や っ	魚・肉・卵・牛乳乳製品 大豆・大豆製品	緑黄色野菜その他の野菜・果物・藻類	穀類・芋類・油脂類・種実類 砂糖類・油脂多い食品	調味料 その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
1	火	中華風つくね ブロッコリー塩昆布和え 玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ツナおにぎり	鶏肉 豆腐 ※かまぼこ 味噌 ヨーグルト ツナ 牛乳	ねぎ ひじき ブロッコリー 塩昆布 わかめ 玉ねぎ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 せんべい	醤油 みりん 酒 かつおだし 麦茶	606	26.2	13.4	1.8	422	23.3	9.9	2.1
2	水	さばの味噌煮 いんげんのごま和え けんちん汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 じゃがチーズ	さば 味噌 鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	生姜 いんげん 人参 ごぼう 大根 ねぎ オレンジ	米 砂糖 ごま 里芋 じゃがいも 片栗粉 油	醤油 酒 かつおだし みりん めんつゆ 麦茶	544	23.9	15.8	1.9	470	23.3	20.1	1.8
3	木	肉じゃが ピーマンのお浸し もずくスープ 梨 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	野菜ジュース 塩昆布蒸しパン	豚肉 かつおぶし 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ बीマン 赤パブリカ コーン もずく ねぎ 梨 野菜ジュース 塩昆布	米 じゃがいも しらたき 砂糖 油 米粉 せんべい	醤油 みりん 中華だし 塩 ベーキングパウダー 麦茶	550	20.0	12.6	1.8	388	18.1	8.1	2.1
4	金	豚肉のมายし炒め ジャーマンポテト 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 スライスチーズ	牛乳 せんべい	豚肉 ウインナー 豆腐 味噌 牛乳 チーズ	มายし いら レモン汁 玉ねぎ ねぎ わかめ トマト	米 砂糖 ごま油 油 ごま じゃがいも パター せんべい	塩 中華だし コンソメ かつおだし 麦茶	507	22.6	19.4	1.8	396	22.2	19.8	1.6
5	土	焼き鮭 ブロッコリーおかか和え 豆腐の味噌汁 ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 米粉 油 ごま ゼリー せんべい ビスケット	塩 醤油 かつおだし 麦茶	514	26.4	11.9	1.8	402	29.0	13.5	1.9
6	日	お休み															
7	月	豚肉の甘辛炒め煮 ブロッコリーカリフラワーサラダ わかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 米菓子	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー わかめ オレンジ	米 砂糖 油 ※マヨネーズ 米菓子 せんべい	醤油 酒 かつおだし 麦茶	582	19.4	21.3	1.3	439	19.9	22.2	1.4
8	火	冷やし中華 ほうれん草のお浸し かぼちゃ煮 グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	野菜ジュース 粉ふきいも	鶏肉 かつおぶし 牛乳	きゅうり มายし トマト コーン ほうれん草 人参 かぼちゃ グレープフルーツ 野菜ジュース	米 ※豆類 砂糖 ごま油 じゃがいも せんべい	塩 醤油 酢 みりん めんつゆ 麦茶	503	17.9	10.3	1.6	333	15.1	5.4	1.4
9	水	鮭の竜田揚げ わかめの酢の物 豚汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 米粉みそパン	鮭 豚肉 味噌 牛乳	きゅうり わかめ 人参 大根 ねぎ ごぼう トマト	米 片栗粉 油 砂糖 米粉パン ごま ※ロールクッキー	塩 酢 醤油 みりん かつおだし 麦茶	573	23.2	12.7	1.9	452	27.7	14.4	2.0
10	木	ドライカレー 小松菜と油揚げのごま和え チキンナゲット 梨 麦茶	ごはん	牛乳 クッキー	麦茶 わかめおにぎり	豚肉 油揚げ 牛乳 ※チキンナゲット	人参 玉ねぎ ピーマン コーン 小松菜 梨 わかめ	米 油 砂糖 ごま クッキー	ケチャップ 醤油 カレールウ 麦茶	611	17.6	17.5	1.1	421	14.0	11.5	1.9
11	金	チンジャオロース 納豆サラダ 大根の味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 せんべい	豚肉 納豆 ツナ チーズ 味噌 牛乳 ヨーグルト	生姜 बीマン たけのこ 人参 きゅうり 大根 ねぎ わかめ オレンジ	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 せんべい	酒 醤油 かつおだし 塩 麦茶	468	18.3	11.5	1.5	419	22.1	17.3	1.7
12	土	鮭のソテー ブロッコリー塩昆布和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 塩昆布 わかめ ねぎ	米 米粉 油 ゼリー せんべい ビスケット	塩 中華だし 麦茶	505	22.8	10.8	1.2	393	25.4	12.4	1.3
13	日	お休み															
14	月	焼きうどん きゅうりとコーンとみかんのサラダ すまし汁 トマト 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー	豚肉 ※かまぼこ 牛乳	キャベツ มายし 人参 बीマン みかん缶 コーン きゅうり 玉ねぎ トマト	米 うどん 油 クッキー せんべい	めんつゆ 塩 コンソメ かんきつドレッシング 麦茶	454	14.4	11.4	1.5	301	14.1	11.7	1.6
15	火	豆腐中華煮 ひじきサラダ ポイルウインナー グレープフルーツ 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 スティツ クさつまいも	豆腐 ※なると 豚肉 チーズ ウインナー 牛乳	人参 白菜 たけのこ チンゲンサイ ひじき きゅうり コーン グレープフルーツ	米 砂糖 ごま油 ※マヨネーズ さつまいも 油 せんべい	醤油 中華だし 塩 麦茶	571	19.9	21.5	1.4	385	15.4	20.1	1.6
16	水	スティック春巻き 切り干し大根煮 厚揚げの味噌汁 オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 コンソメ鮎ラスク	ウインナー ちくわ 厚揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん 切り干し大根 ねぎ わかめ オレンジ	米 春巻きの皮 フライドポテト 米粉 油 砂糖 鮎 パター	ケチャップ 醤油 みりん かつおだし コンソメ 麦茶	597	22.2	19.5	1.5	488	20.6	24.2	1.6
17	木	ピビンバ フライドポテト わかめスープ トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ヨーグルト和え	豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	生姜 มายし ほうれん草 人参 わかめ ねぎ トマト えのきたけ みかん缶 パナナ バイン缶 ブルーベリー	米 砂糖 ごま油 フライドポテト 油 せんべい	醤油 みりん 塩 中華だし 麦茶	499	20.8	12.4	1.3	318	17.0	10.4	1.3
18	金	鶏のから揚げ きゅうりとツナのマヨネーズ和え なめこ汁 梨 麦茶	ごはん	麦茶 ロールクッキー	牛乳 せんべい	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 きゅうり なめこ ねぎ 梨	米 片栗粉 油 ※マヨネーズ せんべい ※ロールクッキー	醤油 酒 塩 かつおだし 麦茶	535	22.1	16.8	1.6	438	21.7	24.1	1.8
19	土	鮭の塩焼き かぼちゃ煮 豆腐の味噌汁 ヨーグルト 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 豆腐 味噌 ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ わかめ ねぎ	米 米粉 油 砂糖 せんべい ビスケット	塩 醤油 みりん かつおだし 麦茶	580	27.4	11.8	2.2	468	30.0	13.4	2.3
20	日	お休み															
21	月	お休み															
22	火	お休み															
23	水	お休み															
24	木	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ わかめの味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 コロコロゼリー	豚肉 チーズ 味噌 牛乳	生姜 玉ねぎ かぼちゃ 人参 レーズン わかめ トマト みかん缶	米 油 ※マヨネーズ ゼリー せんべい	酒 醤油 塩 かつおだし 麦茶	512	19.8	13.6	1.8	343	12.8	16.3	1.6
25	金	厚揚げあんかけ ごぼうサラダ コンソメスープ 十五夜デザート 麦茶	ごはん	麦茶 せんべい	牛乳 お月見クレープ	厚揚げ 鶏肉 牛乳 ※かまぼこ	玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ごぼう きゅうり コーン	米 砂糖 油 片栗粉 ※マヨネーズ ごま ※十五夜デザート ※お月見クレープ せんべい	醤油 みりん 酒 めんつゆ 塩 コンソメ 麦茶	536	15.3	18.1	1.7	442	17.0	21.5	1.9
26	土	鮭のムニエル ブロッコリーおかか和え わかめスープ ゼリー 麦茶	ごはん	麦茶 ビスケット	牛乳 せんべい	鮭 かつおぶし 豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン わかめ ねぎ	米 米粉 油 ごま ゼリー せんべい ビスケット	塩 醤油 中華だし 麦茶	496	24.0	10.7	1.2	384	26.6	12.3	1.3
27	日	お休み															
28	月	ナポリタン 小松菜ごま和え きのコスープ グレープフルーツ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 レモンマフィン	豚肉 ※なると 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 बीマン コーン トマトビュレ ねぎ 小松菜 えのきたけ しいたけ グレープフルーツ	米 ※豆類 油 ごま 砂糖 ※レモンマフィン	ケチャップ 塩 醤油 中華だし 麦茶	584	19.2	13.3	0.1	406	14.2	13.7	1.2
29	火	鮭の塩焼き ごまブロッコリー 豆腐の味噌汁 トマト 麦茶	ごはん	牛乳 せんべい	麦茶 ふかしいも	鮭 豆腐 味噌 牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ わかめ トマト	米 油 ごま油 ごま さつまいも せんべい	塩 醤油 かつおだし 麦茶	456	22.1	12.3	1.4	239	18.2	7.2	1.1
30	水	すき焼き風煮 きゅうり塩昆布和え ポイルウインナー オレンジ 麦茶	ごはん	麦茶 ヨーグルト	牛乳 米粉ツナサンド	豚肉 豆腐 ウインナー 牛乳 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ 白菜 人参 しいたけ きゅうり 塩昆布 オレンジ	米 しらたき 砂糖 米粉パン ※マヨネーズ	醤油 みりん 塩 麦茶	540	23.8	16.0	2.1	426	24.1	19.9	2.3

食材の仕入れ状況により、献立が変更になることがあります。※印は、アレルギー対応食材です。(乳、卵、小麦粉不使用)

もちり食感*塩昆布蒸しパン

(材料)おかずカップ小6個分

・米粉100g ・ベーキングパウダー小さじ1 ・塩昆布10g ・水120g

(作り方)

①ボウルに米粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、水を加えなめらかになるまでさらによく混ぜる。(生地が固い場合は、水を足してください)

②耐熱のおかずカップに①の生地を入れて、上に塩昆布を散らす。

③フライパンに高さ1cmほどの水を張り、②のカップを並べ、ふたをして弱火で約10分蒸す。

④火を止め、ふたをしたまま約5分おいて余熱で火を通し、中央に楊枝をさして、生の生地がついてこなければできあがり。



生活リズムは
食事で戻そう

まだ暑い日が続く、夏の疲れも出やすい時期。
長期のお休みで、生活リズムが乱れている
子もいるのではないだろうか。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、
一日を元気にスタートしましょう。



目標平均

3 歳 未 満 児				3 歳 以 上 児			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	塩 分 (g)
475	17.8	13.2	1.5	330	17.6	15.2	1.8
536	21.3	14.5	1.5	399	20.5	15.2	1.7
				お弁当ご飯140g			
				235	3.5	0.4	0.0
				634	24.0	15.6	1.7

合計

