

献立表

2026年09月

ながさわこども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01/15 火	肉味噌うどん、キャベツのツナサラダ、梨1/6(以上児)ゼリー(未満児)	451.6(421.6) 18.8(15.3) 20.3(16.1) 2.7(2.4)	干しうどん、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、赤みそ	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	中華だしの素	塩せんべい	牛乳、せんべい
02/16 水	ごはん、すまし汁(こまつな)、豚肉の冷しゃぶ	543.2(462.3) 20.5(16.6) 18.8(14.9) 1.7(1.5)	米(3歳以上児)、三温糖、いりごま、花麴、米	○牛乳、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、ミックス味噌	キャベツ、にんじん、こまつな、えのきたけ	本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、かつおだし(素材力)、食塩	ソフトせんべい	牛乳、いもけんぴ
03/17 木	食パン、コーンスープ、鮭のフライ オーロラソース、茹で野菜	477.5(397.0) 23.1(18.3) 17.7(14.2) 2.6(2.0)	食パン(3歳以上児)、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、小麦粉、調合油、片栗粉、食パン	○牛乳、さけ、卵	キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	米菓子	牛乳、あられ
04 金	とりそぼろ丼(卵)、味噌汁(豆腐・えのき)、コールスローサラダ	510.1(444.7) 22.5(18.3) 15.9(14.5) 1.9(1.6)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、かつおだし(素材力)	コーンスナック	牛乳、米菓子
05/19 土	マーボー丼、バナナ1/2(以上児)ゼリー(未満児)、お魚ソーセージ	357.8(351.3) 13.6(11.4) 7.5(6.4) 1.2(1.2)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	木綿豆腐、おさかなソーセージ、豚肉赤身ミンチ、赤みそ	バナナ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、本みりん		
07 月	ごはん、中華スープ、鶏肉のケチャップ煮	482.0(408.8) 17.3(14.6) 13.9(11.1) 1.3(1.1)	米(3歳以上児)、砂糖、片栗粉、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素	ふがし	牛乳、せんべい
08/29 火	食パン、冬瓜のコンソメスープ、米粉マカロニのサラダ	421.3(353.7) 15.0(11.9) 17.4(15.1) 2.7(2.2)	食パン(3歳以上児)、★米粉マカロニ、マヨネーズ(スプレッド)、食パン	○牛乳、魚肉ソーセージ、ツナ油漬缶	とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶	コンソメ、食塩	クッキー	牛乳、カステラ
09/30 水	ドライカレー、きゅうりとコーンのサラダ、ヨーグルト	589.3(510.9) 17.7(14.9) 22.1(18.3) 1.7(1.4)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ	ビスケット	牛乳、ポテスナック
10/24 木	あんかけ風焼きそば、もやしのこま和え、バナナ1/2(以上児)ゼリー(未満児)	447.6(382.3) 19.1(15.4) 14.7(11.6) 1.4(1.2)	焼きそばめん、ごま油、片栗粉、すりごま、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、コーン缶、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、中華だしの素	ソフトせんべい	牛乳、ラスク
11 金	ごはん、具だくさん汁(卵入り)、鯖の味噌煮、スティックチーズ	523.9(451.3) 23.0(19.2) 16.9(13.8) 1.8(1.6)	米(3歳以上児)、ざらめ糖(中ざら)、米	○牛乳、さば、卵、スライスチーズ、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	米菓子	牛乳、あられ
12/26 土	ハッシュドビーフ丼、バナナ1/2(以上児)ゼリー(未満児)、お魚ソーセージ	336.6(333.5) 10.7(9.0) 7.3(6.1) 0.9(0.9)	米(3歳以上児)、米	牛肉(もも)、おさかなソーセージ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶			
14/28 月	豚丼、味噌汁(わかめ・なす)、こまつなのごま酢和え	553.7(466.1) 21.1(17.7) 21.0(16.7) 2.2(1.8)	米(3歳以上児)、砂糖、いりごま、ごま油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ミックス味噌	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、なす、ねぎ、しめじ、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、かつおだし(素材力)	ふがし	牛乳、コーンスナック
18 金	とりそぼろ丼(卵)、味噌汁(豆腐・えのき)、コールスローサラダ、スクールフィッシュ(カミカミデー)	519.3(453.8) 23.8(19.6) 16.0(14.6) 2.0(1.7)	米(3歳以上児)、砂糖、サラダ油、米	○牛乳、鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、赤みそ、★スクールフィッシュ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、かつおだし(素材力)	コーンスナック	牛乳、米菓子
25 金	鮭ご飯、豆腐のすまし汁(豆腐・えのき)、さといもと竹輪の味噌煮、お月見ゼリー	515.0(427.8) 21.3(16.5) 10.5(7.9) 2.1(1.8)	米(3歳以上児)、さといも、砂糖、いりごま、米	○牛乳、さけ、★味わい竹輪、木綿豆腐、赤みそ	こまつな、にんじん、えのきたけ、みかん缶、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、かつおだし(素材力)、食塩	米菓子	牛乳、あられ

			エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児			473	18.5	15.9	234	1.8	199	0.3	0.37	23	3.5	1.9
目標量			509	20.4	14.1	229	2.1	179	0.28	0.32	16	4.1	1.7
充足率(%)			93	91	113	102	86	111	107	116	144	85	112
3才未満児			409	15.2	13.1	198	1.6	159	0.24	0.29	18	3	1.6
目標量			487	19.5	13.5	222	2.2	186	0.26	0.3	17	3.9	1.7
充足率(%)			84	78	97	89	73	85	92	97	106	77	94