



2026年9月献立表



クラウン保育園

日付	曜日	おやつ(午前) ★0~2歳児のみ 献立	屋食	主な材料と体内での動き				おやつ(午後)		栄養価
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	14	火・月 きなこせんべい 牛乳	白身魚の味噌マヨ焼 ひじきの炒り煮 菜めし すまし汁 いちごゼリー	たら・白みそ 油揚げ	にんにく ひじき・人参 菜めしの素 白菜・ほうれん草・干しいたけ	砂糖・小麦粉・ノンエッグマヨネーズ・油 砂糖 米(国産)	塩・料理酒・醤油 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 牛乳	エ 545 kcal た 19.5 g 脂 10.1 g 食塩 1.9 g
2	15	水・火 豆花クッキー 牛乳	冷やしラーメン レバーのかりん揚げ バナナ	ツナ 豚レバー	わかめ・きゅうり・キャベツ・コーン・長ねぎ しょうが バナナ	ラーメン・調合ごま油 でん粉・油・砂糖・白ごま	醤油・塩・鶏がらスープ 醤油・ケチャップ・ウスターソース	チーズごはんおやき 牛乳	米(国産)・人参・ミックスチーズ でん粉・醤油・調合ごま油 牛乳	エ 555 kcal た 25.4 g 脂 13.6 g 食塩 2.2 g
3	16	木・水 かぼちゃポーロ 牛乳	鶏肉のオーロラ焼 野菜炒め ごはん スープ みかん	鶏肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根・干しいたけ みかん缶	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 油・砂糖・白ごま 米(国産) 緑豆春雨	塩・ケチャップ 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし 鶏がらスープ・塩	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳	エ 585 kcal た 23.0 g 脂 15.3 g 食塩 1.5 g
	17	木 ミニのりすけ 牛乳	照焼ハンバーグ【お誕生日】 ブロッコリーのソテー わかめごはん 味噌汁 ピーチゼリー	豚ひき肉・豆腐・豆乳・卵 ツナ	玉ねぎ ブロッコリー・玉ねぎ・人参 わかめご飯の素 キャベツ・チンゲン菜・えのきだけ	油・パン粉・砂糖・でん粉 油 米(国産)	カレー粉・塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ だし	パインケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・オリーブ油 牛乳・パイン缶・ホイップクリーム 牛乳	エ 716 kcal た 23.7 g 脂 26.6 g 食塩 2.0 g
4	18	金 星っこ 牛乳	麻婆豆腐 ナムル 麦ごはん 味噌汁 オレシジ	豆腐・豚ひき肉・赤みそ 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ・人参・干しいたけ もやし・チンゲン菜・赤パプリカ・にんにく 白菜・人参 オレシジ	油・砂糖・でん粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)・押麦	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 だし	バナナパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・バナナ 牛乳	エ 625 kcal た 21.7 g 脂 20.9 g 食塩 1.9 g
5	19	土 ビスケット 牛乳	鶏肉の具だくさんみそ汁 わかめおにぎり ウインナー パン	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー	ごぼう・人参・玉ねぎ・ほうれん草 わかめご飯の素 パイン缶	じゃが芋 米(国産)	だし だし	ミニのりすけ 牛乳	ミニのりすけ 牛乳	エ 447 kcal た 16.0 g 脂 11.2 g 食塩 1.5 g
7	28	月 かぼちゃポーロ 牛乳	ミートソースバグティ コールスローサラダ スープ みかん	豚ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト缶 キャベツ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草・干しいたけ みかん缶	スバグティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋	ケチャップ・ウスターソース・塩 塩・酢 コンソメ・塩	塩おにぎり 煮干しごまチップ 牛乳	米(国産)・塩 焼きのり 煮干し・醤油 砂糖・白ごま 牛乳	エ 610 kcal た 24.2 g 脂 16.3 g 食塩 2.3 g
8	29	火 ミニのりすけ 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁 パイン	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・人参 わかめ・白菜・玉ねぎ パイン缶	でん粉・油 油・砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 醤油・料理酒・だし だし	お昼のラスク 牛乳	おつゆ駄・バター 砂糖 牛乳	エ 589 kcal た 23.9 g 脂 17.7 g 食塩 1.5 g
9	30	水 きなこせんべい 牛乳	具だくさん玉子焼 きんぴらごぼう わかめごはん 味噌汁 オレシジ	卵・豚ひき肉・チーズ きんぴらごぼう 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ごぼう・人参 わかめご飯の素 白菜・玉ねぎ・えのきだけ オレシジ	調合ごま油・砂糖 米(国産)	コンソメ・ケチャップ だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	青のりポテトフライ 牛乳	ポテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳	エ 576 kcal た 20.8 g 脂 21.5 g 食塩 1.9 g
10	24	木 豆花クッキー 牛乳	あじのお好み焼風 野菜の納豆和え 麦ごはん 味噌汁 黄桃	あじ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ・人参 ほうれん草・大根 黄桃缶	小麦粉・油・ノンエッグマヨネーズ 米(国産)・押麦	塩・中濃ソース 醤油・だし だし	コーンフレーク 麦茶	コーンフロスティ 牛乳 麦茶	エ 523 kcal た 21.4 g 脂 13.0 g 食塩 1.7 g
11	25	金 星っこ 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	豚肉	玉ねぎ・人参・しめじ ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・油 油・砂糖 ぶどうゼリーの素	ハヤシフレーク・ケチャップ 塩・酢	豆乳フレンチトースト【11日】 牛乳 みたらしいもち【25日】 牛乳	食パン・豆乳・砂糖・バター・グラニュー糖 牛乳 じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油・みりん風調味料 牛乳	エ698kcal・た21.2g 脂21.7g・塩2.3g エ613kcal・た17.7g 脂17.9g・塩2.1g
12	26	土 ビスケット 牛乳	豚汁 おかかおにぎり ウインナー パン	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー	大根・ごぼう・ほうれん草・人参 パイン缶	米(国産)	だし 醤油	星っこ 牛乳	星っこ 牛乳	エ 472 kcal た 17.2 g 脂 15.8 g 食塩 1.3 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均 エネルギー(エ) 569kcal たんぱく質(た) 21.3g 脂質(脂) 16.4g 食塩相当量(食塩) 1.8g