



献立表 (9月)

梅の木保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳	2 オレンジジュース	3 乳酸菌飲料	4 麦茶、ビスコ	5 牛乳
昼食		御飯(麦入り) スープ(白玉ふ、わかめ) 麻婆豆腐 もやし中華風和え物	御飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、ほうれん草) チンジャオロースー ひじきの煮物	御飯(麦入り) みそ汁(高野豆腐、しいたけ) 油麴の煮物 はるさめサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(豆腐、わかめ) 魚の竜田焼き ビーフン	御飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、キャベツ) 鶏肉のホワイトソース煮 ブロッコリーのサラダ
午後		麦茶、リゾット	麦茶、フルーチェ	牛乳、蒸しパン(豆乳)	麦茶、黒ごま最中	麦茶、芋けんぴ
午前	7 りんごジュース	8 ぶどうジュース	9 カルピス	10 いちごミルク	11 オレンジジュース	12 牛乳
昼食	御飯(麦入り) すまし汁(豆腐、ねぎ) 鶏肉のごま味噌焼き キャベツの磯和え	御飯(麦入り) みそ汁(さといも、油揚げ) チリコンカン 大根サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、小松菜) さばじゃが ごぼうサラダ	ロールパン スープ(ほうれん草、えのき) 白身フライ さっぱりポテトサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(あおさ、油揚げ) 和風ミートボール めかぶサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(玉ねぎ、にら) 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ
午後	麦茶、パリパリチーズ	麦茶、フルーツヨーグルト	牛乳、メープルトースト	牛乳、マシュマロサンド	牛乳、白い風船	麦茶、ようかん
午前	14 ぶどうジュース	15 飲むヨーグルト	16 牛乳	17 りんごジュース	18 オレンジジュース	19
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(さといも、ねぎ) 厚揚げのケチャップ炒め ツナサラダ	焼うどん 中華スープ(もやし、わかめ) ちくわと小松菜の和え物 りんごゼリー	秋分の日メニュー 御飯(麦入り) すまし汁(あさり、豆腐) 魚のもみじ焼き 切り昆布の煮物	運動会応援メニュー カツカレー スープ(マカロニ、玉ねぎ) コールスローサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(しいたけ、キャベツ) 豚のおろしソース ほうれん草のピザ和え	
午後	麦茶、バナナ	麦茶、ゆかりおにぎり	麦茶、おはぎ(きなこ)	牛乳、ウインナーパン	牛乳、せんべい	
午前	21	22	23	24 麦茶、ラムネ	25 ぶどうジュース	26 牛乳
昼食	敬老の日 	お休み 	秋分の日 	御飯(麦入り) みそ汁(なめこ、ねぎ) 豚えのき炒め 納豆あえ	御飯(麦入り) みそ汁(さつまいも、玉ねぎ) 肉豆腐 かぶのサラダ	御飯(麦入り) みそ汁(じゃがいも、油揚げ) 焼きメンチカツ もやしのごまサラダ
午後				麦茶、お月見団子	麦茶、チーズ	麦茶
午前	28 オレンジジュース	29 ぶどうジュース	30 りんごジュース			
昼食	御飯(麦入り) みそ汁(高野豆腐、えのき) 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ	わかめ御飯(麦入り) みそ汁(ほうれん草、豆腐) さつまいものそぼろあんかけ きゅうりの中華サラダ	御飯(麦入り) みそ汁(わかめ、しいたけ) はんぺんのふわふわ焼き 切干大根のサラダ			
午後	麦茶、カルシウムせんべい	麦茶、梨	牛乳、プリン			

※食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。

栄養摂取量 2026/09月分 (3才以上児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
09月01日	火	534	20.9	15.1	873	528	159	3.6	115	0.48	0.20	13	4.1	2.2	0.4	4.6
09月02日	水	403	14.8	10.9	646	653	106	2.0	235	0.37	0.22	16	4.8	1.6	0.2	1.7
09月03日	木	533	17.5	13.3	543	727	201	2.2	250	0.29	0.29	7	4.7	1.4	0.3	2.0
09月04日	金	524	18.7	17.2	615	443	79	2.7	118	0.34	0.21	5	4.0	1.6	1.3	3.6
09月05日	土	485	15.6	13.7	526	767	76	2.1	143	0.31	0.21	48	6.7	1.3	0.6	3.6
09月07日	月	439	25.2	14.7	859	691	373	2.0	304	0.31	0.44	22	3.5	2.2	0.3	1.4
09月08日	火	440	16.3	12.9	604	822	140	2.5	119	0.45	0.21	20	5.0	1.5	0.4	3.2
09月09日	水	511	22.3	15.6	659	898	341	3.2	325	0.34	0.43	25	7.6	1.7	1.0	1.9
09月10日	木	470	15.5	19.1	731	703	265	1.4	220	0.24	0.37	18	5.5	1.9	0.7	3.5
09月11日	金	531	20.9	21.4	836	743	293	2.4	68	0.51	0.34	20	4.5	2.1	0.7	4.1
09月12日	土	389	11.6	9.6	473	524	51	1.9	161	0.21	0.13	22	3.9	1.2	0.4	2.4
09月14日	月	458	15.6	14.6	657	703	166	3.1	85	0.31	0.13	25	4.8	1.7	0.6	4.7
09月15日	火	327	12.7	11.3	665	556	129	2.4	332	0.35	0.16	27	3.4	1.7	0.3	2.8
09月16日	水	549	24.2	11.5	776	982	131	8.1	231	0.32	0.27	3	5.2	2.0	1.1	3.0
09月17日	木	536	21.0	18.3	825	746	205	1.9	283	0.45	0.38	28	4.5	2.1	0.2	2.1
09月18日	金	513	20.2	20.2	789	966	236	3.0	363	0.54	0.46	32	5.2	2.0	0.3	2.3
09月24日	木	440	18.4	11.3	537	739	113	3.4	267	0.49	0.28	17	5.1	1.4	0.3	2.4
09月25日	金	440	17.5	17.0	815	528	250	2.3	175	0.34	0.18	22	3.9	2.1	0.3	2.5
09月26日	土	462	16.9	17.0	483	471	96	2.5	8	0.40	0.14	16	5.1	1.2	0.5	4.4
09月28日	月	510	19.7	19.9	801	758	80	2.8	125	0.31	0.18	25	8.9	2.0	0.8	6.3
09月29日	火	490	20.9	13.9	730	922	247	2.9	116	0.47	0.36	33	4.5	1.9	0.2	2.6
09月30日	水	545	25.4	21.2	917	796	339	2.4	241	0.29	0.49	7	3.9	2.3	0.6	3.3
合 計		10530	411.8	339.6	15360	15667	4075	60.7	4284	8.15	6.10	452	108.8	39.0	11.4	68.3
平 均		479	18.7	15.4	698	712	185	2.8	195	0.37	0.28	21	4.9	1.8	0.5	3.1
目 標 量		511	20.4	14.2	666	422.0	231	2.1	182	0.28	0.32	16	4.1	1.7	0.5	2.6
充足率(%)		94	92	108	105	169	80	133	107	132	88	131	120	106	100	119

(3才未満児) << 予定 >>

梅の木保育園(一般)

日付	曜日	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)	n3 (g)	n6 (g)
09月01日	火	503	22.2	15.5	683	551	230	3.0	120	0.42	0.31	10	3.4	1.7	0.3	3.7
09月02日	水	366	12.5	8.7	510	707	93	1.7	192	0.37	0.20	55	3.9	1.3	0.1	1.3
09月03日	木	491	15.2	10.9	427	634	208	1.8	201	0.24	0.29	6	3.7	1.1	0.3	1.6
09月04日	金	501	17.2	17.7	474	463	66	2.2	97	0.34	0.26	4	3.5	1.2	1.2	2.7
09月05日	土	452	17.1	15.1	445	770	170	1.7	152	0.29	0.32	37	5.0	1.1	0.5	3.0
09月07日	月	407	21.5	12.4	694	691	306	1.7	245	0.26	0.37	19	2.8	1.8	0.2	1.2
09月08日	火	393	13.3	10.6	483	672	117	2.2	95	0.38	0.17	15	4.0	1.2	0.3	2.6
09月09日	水	435	17.6	12.3	495	730	287	2.5	262	0.28	0.37	20	5.7	1.3	0.8	1.4
09月10日	木	456	12.4	17.1	826	560	310	1.1	174	0.19	0.30	15	4.5	2.1	0.4	2.2
09月11日	金	458	16.9	17.3	657	657	230	1.9	56	0.43	0.29	26	3.6	1.7	0.6	3.3
09月12日	土	378	13.5	11.9	410	585	151	1.6	169	0.21	0.26	19	3.0	1.0	0.3	2.0
09月14日	月	401	12.3	11.3	506	573	126	2.7	60	0.27	0.10	20	3.8	1.3	0.4	3.6
09月15日	火	309	12.8	9.1	568	565	211	1.9	260	0.28	0.25	22	2.6	1.4	0.2	2.1
09月16日	水	482	21.7	12.5	640	915	214	6.4	223	0.29	0.35	4	4.1	1.6	0.8	2.4
09月17日	木	478	17.0	15.0	657	713	171	1.6	228	0.36	0.31	23	3.6	1.7	0.1	1.7
09月18日	金	428	14.9	14.1	628	932	201	2.4	295	0.43	0.37	68	4.3	1.6	0.2	1.6
09月24日	木	391	14.7	9.1	432	597	103	2.8	214	0.39	0.22	14	4.1	1.1	0.2	1.9
09月25日	金	377	12.9	12.3	586	442	167	2.1	124	0.29	0.12	18	3.1	1.5	0.2	2.0
09月26日	土	413	16.6	16.7	411	513	185	1.9	44	0.35	0.26	13	3.7	1.0	0.4	3.5
09月28日	月	426	14.3	14.3	628	736	72	2.2	99	0.30	0.15	60	6.8	1.6	0.7	4.8
09月29日	火	436	16.7	11.1	580	730	202	2.4	94	0.38	0.29	26	3.4	1.5	0.2	2.0
09月30日	水	459	19.3	16.1	718	725	262	1.9	190	0.23	0.36	6	3.1	1.8	0.4	2.6
合 計		9442	352.6	291.2	12458	14459	4083	49.9	3594	6.98	5.92	498	85.7	31.6	9.1	53.2
平 均		429	16.0	13.2	566	657	186	2.3	163	0.32	0.27	23	3.9	1.4	0.4	2.4
目 標 量		460	20.1	14.0	591	438.0	226	2.3	188	0.28	0.30	18	4.0	1.5	0.4	2.6
充足率(%)		93	80	94	96	150	82	100	87	114	90	128	98	93	100	92

※充足率が足りない場合はご家庭で補ってください。