

9月 献立表 幼児食

2026 年 9 月

みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	麻婆丼 もやしのナムル わかめスープ バナナ	○牛乳 ◎ココア蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもや し、きゅうり、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま 油、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、味噌、水、 食塩、鶏ガラスープ、ベーキ ングパウダー、ビュアココア	エネルギー 488kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.5g 炭水化物 80.3g 塩分 1.3g
2 水	きのこの味噌煮込みうどん さわらの生妻焼き ヨーグルト	○牛乳 ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、さわら、プレーンヨーグ ルト、牛乳、かつお節	ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん	うどん、なたね油、上白糖、うるち 米	味噌、かつおだし、こいくち しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 363kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.9g 炭水化物 50.1g 塩分 1.4g
3 木	ロールパン ポークチャップ ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ バナナ	○牛乳 ◎シャカシャカポテト ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	なす、たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、スイートコーン、かぼちゃ、 バナナ、あおのり	ロールパン、なたね油、上白糖、 じゃがいも、かたくり粉	ケチャップ、ウスターソース、 こいくちしょうゆ、マヨドレ、食 塩、コンソメ、水、バセリ	エネルギー 370kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 53.1g 塩分 1.1g
4 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の納豆和え なすのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎コーンチヂミ ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	こまつな、にんじん、なす、バナナ、 スイートコーン、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、薄力粉、ごま油	こいくちしょうゆ、おろししょう が、味噌、かつおだし、鶏ガ ラスープ、水	エネルギー 417kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.8g 炭水化物 61.9g 塩分 1.3g
5 土	ミックスビラフ ジャーマンポテト コンソメスープ バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブ ロccoli、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油	コンソメ、食塩、こいくちしょう ゆ、水、マスカットゼリー、ば りんこ	エネルギー 405kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.8g 炭水化物 79.8g 塩分 1.2g
7 月	ごはん マスの野菜あんかけ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	○牛乳 ◎鶏そぼろおにぎり ◎牛乳	ます、牛乳、鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、カットわかめ、 ほうれんそう、スイートコーン、ネー ブルオレンジ	うるち米、なたね油、上白糖、かた くり粉、緑豆はるさめ、いりごま	こいくちしょうゆ、水、食塩、 鶏ガラスープ	エネルギー 435kcal たんぱく質 17.2g 脂質 8.8g 炭水化物 75.5g 塩分 1.3g
8 火	豚丼 ブロッコリーのしらす和え 切干大根のみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎ツナサンド ◎牛乳	豚もも肉、しらす干し、牛乳、ツナ 缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 切干しだいこん、キウイフルーツ	うるち米、なたね油、上白糖、食パ ン	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、マヨドレ	エネルギー 452kcal たんぱく質 22.3g 脂質 9.7g 炭水化物 74.5g 塩分 1.9g
9 水	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 いんげんのおかか和え じゃがいものみそ汁 バナナヨーグルト	○牛乳 ◎きのこおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、かつお節、プレーンヨー グルト、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、さやいん げん、にんじん、バナナ、ぶなしめ じ	うるち米、なたね油、上白糖、じゃ がいも	こいくちしょうゆ、米酢、水、 味噌、かつおだし	エネルギー 442kcal たんぱく質 17.9g 脂質 7.8g 炭水化物 79.9g 塩分 1.3g
10 木	ポークカレー マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶	○牛乳 ◎麩のきなこラスク ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、スイートコー ン、みかん缶	うるち米、じゃがいも、なたね油、マ カロニ、上白糖、焼き麩	カレーの王子様(顆粒)、ウス ターソース、水、こいくちしょう ゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ、 バセリ	エネルギー 414kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.0g 炭水化物 71.9g 塩分 1.2g
11 金	ごはん 鶏つくね キャベツのソテー きのこのすまし汁 バナナ	○牛乳 ◎スイートポテト ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ス イートコーン、えのきたけ、ぶなし めじ、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、食塩、 かつおだし	エネルギー 416kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.5g 炭水化物 70.2g 塩分 1.1g
12 土	しらすごはん じゃがいもをそぼろ煮 麩のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	しらす干し、鶏ひき肉、牛乳、ヨー グルト	あおのり、たまねぎ、にんじん、バ ナナ	うるち米、上白糖、いりごま、じゃが いも、かたくり粉、焼き麩	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、ばりんこ	エネルギー 396kcal たんぱく質 16.7g 脂質 9.4g 炭水化物 65.2g 塩分 1.6g
14 月	ごはん 豚肉の照り焼き ひじき豆 たまねぎのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎マカロニナポリタン ◎牛乳	豚もも肉、大豆、牛乳	たまねぎ、干しひじき、にんじん、さ やいんげん、ネーブルオレンジ、 ミックスベジタブル	うるち米、なたね油、上白糖、さと いも、マカロニ	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、かつおだし、味噌、ケ チャップ	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.6g 炭水化物 66.8g 塩分 1.5g
15 火	麻婆丼 もやしのナムル わかめスープ バナナ	○牛乳 ◎ココア蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもや し、きゅうり、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま 油、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、味噌、水、 食塩、鶏ガラスープ、ベーキ ングパウダー、ビュアココア	エネルギー 488kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.5g 炭水化物 80.3g 塩分 1.3g
16 水	きのこの味噌煮込みうどん さわらの生妻焼き ヨーグルト	○牛乳 ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、さわら、プレーンヨーグ ルト、牛乳、かつお節	ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん	うどん、なたね油、上白糖、うるち 米	味噌、かつおだし、こいくち しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 363kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.9g 炭水化物 50.1g 塩分 1.4g
17 木	ロールパン ポークチャップ ほうれん草のサラダ かぼちゃのスープ バナナ	○牛乳 ◎シャカシャカポテト ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳	なす、たまねぎ、ほうれんそう、に んじん、スイートコーン、かぼちゃ、 バナナ、あおのり	ロールパン、なたね油、上白糖、 じゃがいも、かたくり粉	ケチャップ、ウスターソース、 こいくちしょうゆ、マヨドレ、食 塩、コンソメ、水、バセリ	エネルギー 370kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.1g 炭水化物 53.1g 塩分 1.1g
18 金	ごはん 鶏肉の唐揚げ 小松菜の納豆和え なすのみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎コーンチヂミ ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、牛乳	こまつな、にんじん、なす、キウイフ ルーツ、スイートコーン、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、薄力粉、ごま油	こいくちしょうゆ、おろししょう が、味噌、かつおだし、鶏ガ ラスープ、水	エネルギー 405kcal たんぱく質 20.2g 脂質 11.8g 炭水化物 59.1g 塩分 1.3g

19 土	ミックスビラフ ジャーマンポテト コンソメスープ バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏むね肉、牛乳	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブ ロッコリー、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油	コンソメ、食塩、こいくちしょう ゆ、水、マスカットゼリー、ば りんこ	エネルギー 405kcal たんぱく質 13.6g 脂質 6.8g 炭水化物 79.8g 塩分 1.2g
24 木	ボーカカレー マカロニサラダ コンソメスープ みかん缶	○牛乳 ◎麩のきなこラスク ◎牛乳	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、スイートコー ン、みかん缶	うるち米、じゃがいも、なたね油、マ カロニ、上白糖、焼き麩	カレーの王子様(顆粒)、ウス ターソース、水、こいくちしょう ゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ、 バセリ	エネルギー 414kcal たんぱく質 16.0g 脂質 9.0g 炭水化物 71.9g 塩分 1.2g
25 金	ごはん お月見つくね キャベツとウインナーのソテー きのこのすまし汁 バナナ	○牛乳 ◎お月見団子 ◎牛乳	鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー ソーセージ、牛乳、豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ス イートコーン、ぶなしめじ、えのきた け、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上 白糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、マヨド レ、食塩、かつおだし	エネルギー 451kcal たんぱく質 16.7g 脂質 13.6g 炭水化物 71.0g 塩分 1.3g
26 土	しらすごはん じゃがいものそぼろ煮 麩のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ばりんこ(1枚) ◎牛乳	しらす干し、鶏ひき肉、牛乳	あおのり、たまねぎ、にんじん、バ ナナ	うるち米、上白糖、いりごま、じゃが いも、かたくり粉、焼き麩	こいくちしょうゆ、かつおだ し、味噌、マスカットゼリー、 ばりんこ	エネルギー 394kcal たんぱく質 14.6g 脂質 8.8g 炭水化物 70.4g 塩分 1.6g
28 月	ごはん 豚肉の照り焼き ひじき豆 たまねぎのみそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎マカロニポリタン ◎牛乳	豚もも肉、大豆、牛乳	たまねぎ、干しひじき、にんじん、さ やいんげん、ネーブルオレンジ、 ミックスベジタブル	うるち米、なたね油、上白糖、さと いも、マカロニ	おろししょうが、こいくちしょう ゆ、かつおだし、味噌、ケ チャップ	エネルギー 413kcal たんぱく質 20.0g 脂質 9.6g 炭水化物 66.8g 塩分 1.5g
29 火	麻婆丼 もやしのナムル わかめスープ バナナ	○牛乳 ◎ココア蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、りよくとうもや し、きゅうり、カットわかめ、バナナ	うるち米、上白糖、かたくり粉、ごま 油、薄力粉、なたね油	こいくちしょうゆ、味噌、水、 食塩、鶏ガラスープ、ベーキ ングパウダー、ビュアココア	エネルギー 488kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.5g 炭水化物 80.3g 塩分 1.3g
30 水	きのこの味噌煮込みうどん さわらの生麦焼き ヨーグルト	○牛乳 ◎おかかおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、さわら、プレーンヨーグ ルト、牛乳、かつお節	ぶなしめじ、まいたけ、たまねぎ、 にんじん、さやいんげん	うどん、なたね油、上白糖、うるち 米	味噌、かつおだし、こいくち しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 363kcal たんぱく質 20.7g 脂質 10.9g 炭水化物 50.1g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です