

令和7年8月27日発行
木の実保育園

9月 納食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	ご飯 鶏の照り焼き 五目納豆 味噌汁(じゃが芋・えのき・油揚げ) オレンジ	牛乳 ミルククッキー	鶏肉・納豆・しらす干し・油揚げ・みそ・牛乳・フォローアップミルク	米・砂糖・じゃがいも・小麦粉・バター・油	こまつな・しいたけ・にんじん・えのき・オレンジ
2 16	火	食パン ミートローフ ピーンズサラダ トマトスープ ヨーグルト	牛乳 粟ごはん	豚ひき肉・卵・牛乳・大豆水煮・ヨーグルト	食パン・パン粉・油・砂糖・ごま油・じゃがいも・米・くり	たまねぎ・ケチャップ・にんじん・きゅうり・コーン・キャベツ・ホールトマト
3	水	やきとり丼 中華サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ・切干大根) バナナ	牛乳 みかんケーキ	鶏肉・油揚げ・みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油・小麦粉・ベーキングパウダー・油	しょうが・長ねぎ・にんじん・きゅうり・だいこん・もやし・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・だいこん・きゅうり・わかめ・オレンジ
17	水	きのこご飯 春巻き ちくわのすまし汁 きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	牛乳 パウンドケーキ	油揚げ・豚ひき肉・竹輪・牛乳・卵	砂糖・春巻きの皮・片栗粉・油・小麦粉・ベーキングパウダー・バター	しめじ・えのき・にんじん・もやし・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ・だいこん・きゅうり・わかめ・オレンジ
4 18	木	チキンカレーライス 小松菜と春雨の酢の物 ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	鶏肉・牛乳・ヨーグルト・きな粉	米・押麦・じゃがいも・油・小麦粉・はるさめ・砂糖・ごま油・ごま・マカロニ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・りんご・ケチャップ・トマトピューレ・こまつな
5 19	金	ご飯 豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢和え 味噌汁(ごぼう・玉葱・わかめ) オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	豚肉・煮干し・みそ・牛乳・ツナ	米・片栗粉・油・砂糖	たまねぎ・ピーマン・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・ごぼう・わかめ・オレンジ
6 20	土	タンメン オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	豚肉・牛乳	中華めん・油・ごま油・米・ごま	キャベツ・にんじん・たまねぎ・もやし・オレンジ・わかめ
8 22	月	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・さつまいも) バナナ	牛乳 お麩ラスク	さけ・ツナ・みそ・牛乳	米・米こうじ・油・砂糖・さつまいも・ふ	キャベツ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・わかめ・バナナ
9 30	火	生揚げの中華丼 マカロニサラダ 味噌汁(なす・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	牛乳 レーズン入り蒸しパン	豚肉・生揚げ・ロースハム・みそ・牛乳・豆乳	米・砂糖・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨドレ・ホットケーキミックス・油	しょうが・にんにく・にんじん・乾しいたけ・たけのこ・長ねぎ・グリンピース・コーン・にんじん・きゅうり・なす・たまねぎ・わかめ・オレンジ・レーズン
10 24	水	ご飯 鶏のごま味噌焼き しらすときゅうりの酢の物 味噌汁(ほうれん草・じゃがいも・麩) バナナ	牛乳 いちごジャムサンド	鶏肉・みそ・しらす干し・牛乳	米・砂糖・ごま・油・じゃがいも・麩・食パン	しょうが・きゅうり・もやし・キャベツ・にんじん・ほうれんそう・バナナ・いちごジャム
11 25	木	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの和風サラダ 味噌汁(もやし・まいたけ・小松菜) ヨーグルト	牛乳 大学芋 25日牛乳 きな粉おはぎ	豆腐・鶏ひき肉・卵・高野豆腐・みそ・ヨーグルト・牛乳・きな粉	米・パン粉・小麦粉・マヨドレ・さつまいも・砂糖・ごま・油・もち米	たまねぎ・乾ひじき・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・まいたけ・こまつな
12 26	金	ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 高野豆腐と切干大根の煮物 味噌汁(しめじ・わかめ・玉葱) オレンジ	12日引き渡し訓練 災害時用おやつ 26日牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉・高野豆腐・みそ・牛乳	米・片栗粉・ごま油・砂糖	たまねぎ・ピーマン・切干大根・にんじん・しらたき・しめじ・わかめ・オレンジ
13 27	土	肉うどん オレンジ	牛乳 鮭わかめおにぎり	豚肉・牛乳・さけ	うどん・油・砂糖・米・ごま	にんじん・チングンサイ・たまねぎ・オレンジ・わかめ
29	月	ご飯 魚の煮付け 豆腐サラダ 味噌汁(小松菜・さつま芋) バナナ	牛乳 中華炊き込みご飯	かれい・豆腐・みそ・牛乳・豚肉	米・砂糖・ごま油・さつまいも・油	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・こまつな・バナナ・たけのこ・長ねぎ・グリンピース・しょうが

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	543	21.3	17.1	221	3.1	151	0.76	0.35	27	4.2	1.8
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	535	16~26	13~19	200	2.4(~11)	200	0.32	0.36	30	4.0以上	1.8未満
炭水化物エネルギー-比(%)		56%	たんぱく質エネルギー-比(%)		16%	脂肪エネルギー-比(%)※2		28%			
		自安:50%以上、65%未満			自安:13%以上、20%未満						目標:20%以上、30%未満

※食材の調達状況により、食材・メニュー変更になることがあります。