

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			午 後 午 前
1 月	ケチャップライス 赤魚フライ マカロニサラダ たまごスープ 一口ゼリー	精白米／サラダ油／ バター粉／パン粉／ マカロニ／マヨドレ／ 片栗粉／じゃが芋／三 温糖	ウインナー／赤魚／鶏 卵／普通牛乳／あおの り	玉ねぎ／にんじん／ コーン／きゅうり／乾 しいたけ／小ねぎ	牛乳 たこ焼きポテト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 3.7 g	
2 火	ご飯 納豆和え 鶏肉の梅焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（豆腐・しめじ）	精白米／ごま／サラダ 油／三温糖／マカロニ ／黒砂糖	納豆／しらす／かつお 節／鶏肉／干ひじき／ ちくわ／木綿豆腐／合 わせ味噌／昆布／にぼ し／普通牛乳／きな粉	小ねぎ／にんじん／い んげん／しめじ	牛乳 きなこマカロニ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.7 g	
3 水	焼き鳥丼 胡瓜とツナの和え物 わかめスープ	精白米／三温糖／片栗 粉／サラダ油／ごま油 ／パイ	鶏肉／刻みのり／ツナ ／カットわかめ／パニ ラアイス	玉ねぎ／いんげん／ きゅうり／にんじん／ 乾しいたけ／小ねぎ	アイスクリーム パイ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.7 g	
4 木	カレーうどん 小松菜の煮びたし コンソメスープ ヨーグルト	干しうどん／サラダ油 ／三温糖	豚肉／油揚げ／かつお 節／ヨーグルト／普通 牛乳	にんじん／しめじ／玉 ねぎ／グリーンピース／ 小松菜／キャベツ／ コーン／バナナ	牛乳 バナナ 一口ゼリー	エネルギー 607 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 3.4 g	
5 金	ご飯 豚肉と大根の味噌煮 オクラのおかか和え 清汁（ほうれん草・かまぼこ）	精白米／サラダ油／三 温糖／ぎょうざの皮／ じゃが芋	豚肉／合わせ味噌／か つお節／かまぼこ／昆 布／普通牛乳／豚ひき 肉	だいこん／オクラ／に んじん／えのきたけ／ ほうれん草／乾しいた け／玉ねぎ	牛乳 サモサ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.5 g	
6 土	冷やしそうめん 人参しりしり オレンジゼリー	干しそうめん／天ぷら 粉／三温糖／ゼリー （オレンジ）／食パン／ 無塩バター	ツナ／昆布／かつお節 ／ちくわ／あおのり／ 普通牛乳／豚ロースハ ム／ビザ用チーズ／鶏 卵	にんじん／オクラ／ヤ ングコーン／ピーマン	牛乳 クロックムッシュ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 4.3 g	
8 月	ご飯 鮭じゃが ほうれん草のごま和え わかめスープ	精白米／じゃが芋／し らたき／サラダ油／三 温糖／ごま／ホット ドック／マヨドレ	鮭／かつお節／カット わかめ／普通牛乳／ツ ナ	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／ほうれん 草／乾しいたけ／小ね ぎ／もやし	牛乳 ツナサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g	
9 火	三色丼 じゃが芋のきんぴら 味噌汁（豆腐・深ねぎ） 一口ゼリー	精白米／押麦／サラダ 油／三温糖／ごま／ じゃが芋	鶏ミンチ／鶏卵／木綿 豆腐／カットわかめ／ 合わせ味噌／昆布／に ぼし／飲むヨーグルト	しょうが／ほうれん草 ／にんじん／いんげん ／深ねぎ／梨	飲むヨーグルト 梨 一口ゼリー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	
10 水	ご飯 ハンバーグ もやしのナムル 春雨スープ	精白米／パン粉／ごま 油／三温糖／春雨／薄 力粉／無塩バター	豚ひき肉／牛ひき肉／ 普通牛乳／鶏卵／ちく わ／飲むヨーグルト／ 普通牛乳	玉ねぎ／もやし／にん じん／乾しいたけ／小 ねぎ	飲むヨーグルト 人参マフィン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.9 g	
11 木	ご飯 鶏肉の照焼き キャベツのごまだれサラダ 清汁（じゃが芋・かまぼこ）	精白米／マヨドレ／ご ま／じゃが芋／三温糖	鶏肉／かつお節／かま ぼこ／普通牛乳／鶏ミ ンチ	しょうが／キャベツ／ にんじん／えのきたけ ／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 肉そぼろおにぎり	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g	
12 金	きのこご飯 豚肉と冬瓜の甘辛炒め 里芋とひじきのサラダ 清汁（人参・えのき）	精白米／ごま油／里芋 ／マヨドレ／ホット ケーキミックス	豚肉／干ひじき／かま ぼこ／昆布／かつお節 ／普通牛乳／調製豆乳 ／粒あん	えのきたけ／まいたけ ／しめじ／冬瓜／にん じん／しょうが／えだ まめ／乾しいたけ／小 ねぎ	牛乳 小豆蒸しパン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.4 g	
13 土	かやくうどん ツナサラダ リンゴゼリー	干しうどん／三温糖／ マヨドレ／ゼリー（リ ンゴ）／白玉粉／ホッ トケーキミックス／サ ラダ油／粉糖	鶏肉／カットわかめ／ かつお節／ツナ／普通 牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／玉ねぎ／乾 しいたけ／キャベツ／ きゅうり／コーン	牛乳 ボンデリング風	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.6 g	
16 火	ご飯 いりこの佃煮 白身魚の生姜焼き コールスローサラダ コンソメスープ	精白米／三温糖／ごま ／マヨドレ／じゃが芋 ／おつけ麺／無塩バ ター	かえりちりめん／から すがれい／飲むヨーグ ルト／普通牛乳	しょうが／キャベツ／ にんじん／コーン／玉 ねぎ	飲むヨーグルト キャラメルおふラスク	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g	
17 水	ご飯 肉野菜炒め 南瓜のあべかわ 味噌汁（しめじ・玉ねぎ）	精白米／サラダ油／三 温糖／食パン／グラ ニュー糖	豚肉／きな粉／カット わかめ／合わせ味噌／ 昆布／にぼし／普通牛 乳／普通牛乳／鶏卵	キャベツ／もやし／ ピーマン／にんじん／ 南瓜／しめじ／玉ねぎ ／小ねぎ	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.8 g	
18 木	チンジャオロース丼 厚揚げのみそ炒め 清汁（人参・かまぼこ） 一口ゼリー	精白米／ごま油／三温 糖／ホットケーキミッ クス／無塩バター	豚肉／厚揚げ豆腐／鶏 ミンチ／合わせ味噌／ かまぼこ／昆布／かつ お節／飲むヨーグルト ／おから／鶏卵／普通 牛乳	ピーマン／たけのこ／ 赤パプリカ／しょうが ／にんにく／玉ねぎ／ にんじん／えのきたけ ／乾しいたけ／小ねぎ	飲むヨーグルト おからケーキ	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.0 g	
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 脂 質	607 kcal 19.0 g	タンパク質 食塩相当量	23.8 g 2.3 g

令和7年

9月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 金	きのこカレー きゅうりの塩昆布和え たまごスープ バナナ	精白米／押麦／サラダ 油／ごま油／片栗粉	豚肉／塩昆布／鶏卵／ 普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／しめ じ／えのきたけ／まいた け／エリンギ／にんにく ／しょうが／きゅうり／ 乾しいたけ／小ねぎ／バ ナナ／オレンジ	牛乳 オレンジ ーロゼリー	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
20 土	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ヨーグルト	スパゲティ／サラダ油 ／無塩バター／薄力粉 ／グラニュー糖／ごま	牛ひき肉／豚ひき肉／ ヨーグルト／普通牛乳	にんじん／玉ねぎ／ト マト（缶）／キャベツ ／コーン	牛乳 黒ごまクッキー	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 26.3 g 食塩相当量 1.3 g
22 月	ご飯 鯉のちゃんちゃん焼き 青梗菜の中華サラダ 清汁（えのき・ニラ）	精白米／三温糖／ごま 油／薄力粉／無塩バ ター	鯉／合わせ味噌／かま ぼ／昆布／かつお節 ／普通牛乳／鶏卵／普 通牛乳	キャベツ／にんじん／ しめじ／チンゲンサイ ／えのきたけ／乾しい たけ／にら／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.8 g
24 水	ご飯 白身魚の天ぷら ポテトサラダ 味噌汁（南瓜・玉ねぎ）	精白米／薄力粉／サラ ダ油／じゃが芋／マヨ ドレ／三温糖／パイ シート／グラニュー糖	からすがれい／かつお 節／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼ し／普通牛乳	きゅうり／にんじん／ コーン／南瓜／玉ねぎ ／りんご	牛乳 アップルパイ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	ご飯 カレー唐揚げ フレンチサラダ 味噌汁（小松菜・厚揚げ）	精白米／片栗粉／サラ ダ油／三温糖／パイ シート／グラニュー糖	鶏肉／ツナ／厚揚げ豆 腐／カットわかめ／合 わせ味噌／昆布／にぼ し／普通牛乳／鶏卵	にんにく／しょうが／ ブロッコリー／南瓜／ キャベツ／小松菜	牛乳 シュガースティックパイ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 2.3 g
26 金	和風スパゲティ フライドポテト コンソメスープ ーロゼリー	スパゲティ／サラダ油 ／じゃが芋／食パン／ 三温糖／片栗粉	豚肉／ツナ	玉ねぎ／にんじん／し めじ／にんにく／キャ ベツ／コーン	カルピス 小倉トースト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
27 土	きつねうどん 南瓜サラダ バナナ	干しうどん／三温糖／ マヨドレ／薄力粉	鶏肉／昆布／かつお節 ／油揚げ／普通牛乳／ 鶏卵／ホイップクリ ム	玉ねぎ／にんじん／小 ねぎ／南瓜／きゅうり ／バナナ／いちごジャ ム	牛乳 ジャムクレープ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 3.4 g
29 月	ご飯 鯖のみそ煮 切干大根のサラダ 味噌汁（南瓜・しめじ）	精白米／三温糖／マヨ ドレ／ごま油／ごま ／薄力粉／サラダ油／粉 糖	鯖／合わせ味噌／干ひ じき／カットわかめ／ 昆布／にぼし／普通牛 乳／絹ごし豆腐	しょうが／切干し大根 ／きゅうり／にんじん ／南瓜／しめじ／小ね ぎ	牛乳 豆腐ドーナツ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 2.7 g
30 火	チャーハン ミートローフ コーンサラダ 中華スープ	精白米／ごま油／サラ ダ油／パン粉／三温糖 ／片栗粉／マヨドレ／ 食パン／黒砂糖／無塩 バター	ウィンナー／かまぼこ ／牛ひき肉／豚ひき肉 ／鶏卵／普通牛乳／飲 むヨーグルト／きな粉	にんじん／小ねぎ／玉 ねぎ／コーン／乾しい たけ	飲むヨーグルト きなこクリームトースト	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 28.0 g 食塩相当量 1.8 g
月 平 均 栄 養 価						エネルギー 607 kcal 脂 質 19.0 g たんぱく質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です
♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

