

令和7年

9月分

3歳未満児献立表

福岡キャナル保育園 1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		
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	パイナップル（缶）／ 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 パイナップル（缶）	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.7 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	白桃（缶）／小ねぎ／ にんじん／いんげん／ しめじ	牛乳 きなこマカロニ 白桃（缶）	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 g
3 水	焼き鳥丼 胡瓜とツナの和え物 わかめスープ 一口ゼリー	クラッカー／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 クラッカー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 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	キャンディチーズ／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 チーズ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 3.1 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）	パイ／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 パイ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.2 g
6 土	冷やしそうめん 人参しりしり オレンジゼリー	ボーロ／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／ピザ用チーズ／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 栄養ボーロ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 3.5 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	みかん（缶）／玉ねぎ ／にんじん／グリーン 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 みかん（缶）	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.0 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	クラッカー／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 クラッカー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 1.9 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	キャンディチーズ／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 チーズ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.0 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）	パイ／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 パイ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.1 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	白桃（缶）／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 白桃（缶）	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.9 g
13 土	かやくうどん ツナサラダ リンゴゼリー	ウエハース／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 ボンディング風 ウエハース	エネルギー 519 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.1 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 ／おつゆ麩／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	パイナップル（缶）／ 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 パイナップル（缶）	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 1.8 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	バナナ／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 バナナ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 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	みかん（缶）／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 みかん（缶）	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.8 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 535 kcal 脂 質 17.2 g	たんぱく質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g

令和7年

9月分

3歳未満児献立表

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	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		午前	
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	ウエハース／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 ウエハース	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.5 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	ソフトビスケット／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 マンナビスケット	エネルギー 562 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 24.9 g 食塩相当量 1.2 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）	パイ／精白米／三温糖 ／ごま油／薄力粉／無 塩バター	鮭／合わせ味噌／かま ぼこ／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 パイ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 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）	クラッカー／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 クラッカー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 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）	ビスケット／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 ビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.9 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	ソフトビスケット／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	カルビス 小倉トースト マンナビスケット	エネルギー 520 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 1.4 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	キャンディチーズ／鶏 肉／昆布／かつお節／ 油揚げ／普通牛乳／鶏 卵／ホイップクリーム	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 チーズ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 3.2 g	
29 月	ご飯 鯉のみそ煮 切干大根のサラダ 味噌汁（南瓜・しめじ）	パイ／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 パイ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 2.2 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	バナナ／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 バナナ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 1.4 g	
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 535 kcal 脂 質 17.2 g	タンパク質 20.5 g 食塩相当量 1.9 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

