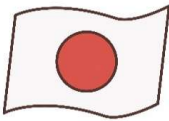


2026年9月

幼児食・完了期 予定献立表

みらいほいくえん越谷園
こども誰でも通園

曜日	月	火	水	木	金	土	曜日	月	火	水	木	金	土
日		1	2	3	4	5	日	21	22	23	24	25	26
昼食		ごはん 豚とさつま芋の甘辛炒め 白菜の煮浸し 味噌汁	鶏の照焼き丼 ほうれん草のお浸し フルーツ 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の甘酢和え すまし汁	人参ごはん 白身魚のバター醤油焼 南瓜の煮物 味噌汁		昼食					ツナ焼きうどん さつま芋のキンピラ フルーツ 味噌汁	
主要食材		米・豚挽肉・さつま芋・玉ねぎ・いんげん 白菜・もやし・人参・味噌	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・小ねぎ 小麦粉・ほうれん草・きゃべつ フルーツ・味噌	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・味噌 片栗粉・いんげん・もやし・胡瓜 人参・酢	米・人参・たら・小麦粉・バター ブロッコリー・南瓜・味噌		うどん・ツナ缶・人参・玉ねぎ・きゃべつ 青のり・さつま芋・フルーツ・味噌						
栄養価		I単位 - 472 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 8.3 g	I単位 - 474 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 7.9 g	I単位 - 529 kcal 蛋白質 23.5 g 脂質 22.0 g	I単位 - 482 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 12.7 g		I単位 - 479 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 8.0 g						
日	7	8	9	10	11	12	日	28	29	30			
昼食		ミートソーススパゲティ 野菜スティック フルーツ スープ	ごはん 白身魚のきのこあん マカロニサラダ スープ	和風ツナピラフ さつま芋の甘煮 フルーツ スープ	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼 大根なます 味噌汁		昼食	パン 鶏肉のケチャップ煮 大根のごまサラダ スープ	ごはん やさしいコロッケ ひじきの煮物 味噌汁	生活リズムを見直そう 生活リズムが乱れて、朝からあくびをしていたり、元気に活動できていなかったりしていませんか。生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせます。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。 			
主要食材		鶏肉・玉ねぎ・人参 トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・大根 胡瓜・マヨネーズ・フルーツ	米・かかれい・しめじ・えのき・玉ねぎ 片栗粉・小ねぎ・ブロッコリー・人参 マカロニ・コーン・マヨネーズ	米・ツナ缶・玉ねぎ・人参・小ねぎ さつま芋・おろし・ジュース・バター フルーツ	米・たら・マヨネーズ・パセリ粉 ブロッコリー・大根・胡瓜・人参・みかん缶 酢・味噌		パン・マーガリン・鶏肉・小麦粉 玉ねぎ・人参・トマトケチャップ・ブロッコリー 胡瓜・茗茶・大根・ごま	米・じゃが芋・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 グリーンピース・小麦粉・パン粉・きゃべつ ウスターソース・ひじき・高野豆腐・いんげん・味噌					
栄養価		I単位 - 460 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 10.1 g	I単位 - 507 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 14.7 g	I単位 - 460 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 7.8 g	I単位 - 465 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 13.1 g		I単位 - 451 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 16.3 g	I単位 - 555 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.3 g					
日	14	15	16	17	18	19							
昼食		パン 鶏のマヨネーズ焼 さわやか漬け スープ	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁	ごはん 白身魚の野菜甘酢あん 白菜のお浸し 味噌汁	秋野菜カレー グリーンサラダ フルーツ スープ		昼食				9月の旬 さけ　さんま　いわし　かつお　かぼちゃ　さつまいも　さといも　ごぼう　とうがん　チンゲン菜　つるむらさき　なす　しいたけ　まいたけ　しめじ　くり　なし　ぶどう　いちじく 		
主要食材		パン・マーガリン・鶏肉・小麦粉 マヨネーズ・人参・いんげん・きゃべつ 胡瓜・酢・レモン汁	米・豚挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・ごま フルーツ	米・たら・小麦粉・玉ねぎ・人参 ピーマン・ケチャップ・酢・片栗粉・白菜 ほうれん草・味噌	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・南瓜 茄子・しめじ・カレールウ・きゃべつ 胡瓜・ブロッコリー・酢・フルーツ								
栄養価		I単位 - 463 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 17.8 g	I単位 - 487 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 20.6 g	I単位 - 463 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 12.7 g	I単位 - 531 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 13.7 g								

9月の声とともに、朝・夕は秋風を感じるようになりました。夏の疲れが出はじめる頃ですので、食事に旬の食材をたくさん取り入れて、疲れにくい体作りをしましょう。

●ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。

9月の声とともに、朝・夕は秋風を感じるようになりました。
夏の疲れが出はじめる頃ですので、食事に旬の食材をたくさん取り入れて、疲れにくい体作りをしましょう。



■9月の旬

さけ さんま いわし かつお かぼちゃ さつま
いも さといも ごぼう とうがん チンゲン菜 つ
るむらさき なす しいたけ まいたけ しめじ
くり なし ぶどう いちじく

- ホットケーキミックスとマヨネーズ、食パンは卵不使用のものを使用しております。
 - カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
 - 味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
 - りんごは離乳完了期まで加熱してあげることとしています。
 - ナッツ類は給食には使用しておりません。
- ※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

