

2026年09月



こんだてひょう

ミルキーホームみどり園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 (火)	ごはん パナナ 鮭のムニエル ほうれん草のソテー スープ(じゃが芋・人参・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、コーン缶、りんご(15日)	しょうゆ、食塩、酒、洋風だしの素	牛乳 おやつ牛乳 りんご入りヨーグルト	エネルギー 438 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 275 mg
2 16 (水)	麻婆豆腐丼 ブロッコリーのナムル 中華コーンスープ ヨーグルト	じゃがいも、米、三温糖、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、淡色みそ	ブロッコリー、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、あおのり	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 おやつ牛乳 ポテトのオープン焼き	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 296 mg
3 17 (木)	ごはん パナナ カレイの照り焼き 野菜の納豆あえ 味噌汁(茄子・玉ねぎ)	米、米粉パン、三温糖	牛乳、かれい、挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、チーズ	バナナ、たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが	牛乳 おやつ牛乳 米粉パンのピザトースト	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 10.9 g カルシウム 250 mg
4 18 (金)	ごはん スープ(キャベツ・えのき) タンドリーチキン ヨーグルト いんげんのソテー ポイルポテト	米、じゃがいも、三温糖、マヨドレ(卵不使用)、油、ごま	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶	いんげん、キャベツ、えのきたけ、コーン缶、にんじん	しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒、洋風だしの素、おろしにんにく、カレー粉	牛乳 おやつ牛乳 ツナごはん	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 253 mg
7 (月)	ドライカレーライス(非常食) ブロッコリーのソテー スープ(玉ねぎ・小松菜) ヨーグルト	米、ゆでうどん、三温糖、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン缶	洋風スープ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、みりん、カレー粉	牛乳 おやつ牛乳 おやつ焼きうどん(しょうゆ)	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 266 mg
8 (火)	ごはん 煮りんご 鮭の味噌焼き ほうれん草とえのき茸のお浸し 清し汁(豆腐・わかめ)	米、米粉パン、砂糖、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、きな粉、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、カットわかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 おやつ牛乳 きな粉クリームトースト	エネルギー 413 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 228 mg
9 (水)	スパゲティミートソース 和風サラダ コーンスープ バナナ	米、スパゲティ、油、砂糖、米粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、かつお節	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ひじき	かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、食塩、洋風だしの素	牛乳 おやつ牛乳 ひじきごはん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.9 g カルシウム 215 mg
10 24 (木)	ごはん ヨーグルト 白身魚の野菜あんかけ じゃが芋炒め 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、すりごま、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かれい、ヨーグルト(無糖)、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 おやつ牛乳 セサミマカロニ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 298 mg
11 (金)	ごはん パナナ 鶏肉の中華焼き 野菜ソテー 中華スープ(ほうれん草・えのき)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、すりごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、淡色みそ、粉チーズ	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	酒、しょうゆ、食塩、中華だしの素、おろしにんにく	牛乳 おやつ牛乳 野菜マフィン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 269 mg
25 (金)	ケチャップライス(ツナ) スープ(わかめ・もやし) 鶏肉のアップルソース焼き パナナ 型抜き人参 ブロッコリー	米、ホットケーキ粉、油、マヨドレ(卵不使用)、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	ブロッコリー、バナナ、にんじん、りんご、もやし、たまねぎ、みかん缶、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、酒、みりん、洋風だしの素、食塩	牛乳 おやつ牛乳 ホットケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 255 mg
14 28 (月)	三色丼 さつま芋サラダ 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 煮りんご	米、米粉パン、さつまいも、マヨドレ(卵不使用)、砂糖、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ	りんご、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	牛乳 おやつ牛乳 ツナトースト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 18.8 g カルシウム 217 mg
29 (火)	ごはん パナナ 鮭のタルタルソース風 ほうれん草のソテー スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)	米、マヨドレ(卵不使用)、油、米粉、三温糖	牛乳、さけ、きな粉	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コーン(冷凍)、クリームコーン缶	しょうゆ、食塩、洋風だしの素	牛乳 おやつ牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 212 mg
30 (水)	ごはん ヨーグルト ひじきバーグ フレンチサラダ 味噌汁(南瓜・玉ねぎ)	米、マカロニ、片栗粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、洋風だしの素	牛乳 牛乳 カレーマカロニ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.8 g カルシウム 272 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

