



令和7年度 9月の献立



めぐみ保育園
2025.8.29発行
No.6

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
1 29	月	キーマカレー 青梗菜とコーンのスープ マカロニサラダ りんご		牛乳 ジャムサンド	エネルギー	691	kcal
					たんぱく質	20.3	g
					脂質	23.0	g
					炭水化物	98.3	g
					食塩	2.5	g
2 16 30	火	(2.30) トマトとツナの Pasta サイコロスープ レタスと水菜の煮びたし オレンジ	(16) 和風 Pasta サイコロスープ レタスと水菜の煮びたし オレンジ	牛乳 (2.30) しらすわかめご飯 (16) うさぎ馒头	エネルギー	549	kcal
					たんぱく質	19.5	g
					脂質	16.9	g
					炭水化物	77.9	g
					食塩	2.3	g
3 17	水	ご飯 ほうれん草と油揚げの味噌汁 鶏のから揚げねぎソース 小松菜の海苔酢和え		ヨーグルト ウーピーパイ	エネルギー	642	kcal
					たんぱく質	26.6	g
					脂質	23.9	g
					炭水化物	75.7	g
					食塩	1.8	g
4 18	木	ロールパン キャベツともやしのスープ ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ		牛乳 鶏南蛮うどん	エネルギー	524	kcal
					たんぱく質	24.5	g
					脂質	17.8	g
					炭水化物	65.6	g
					食塩	2.5	g
5 19	金	ご飯 かぶとわかめの清汁 さんまの蒲焼き ひじきの煮付け		牛乳 フライドポテト	エネルギー	603	kcal
					たんぱく質	19.7	g
					脂質	25.8	g
					炭水化物	69.6	g
					食塩	1.7	g
6 20	土	五目炒飯 水菜と人参のスープ 青梗菜ともやしのソテー		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	535	kcal
					たんぱく質	14.6	g
					脂質	17.1	g
					炭水化物	78.4	g
					食塩	2.0	g
8 22	月	中華丼 お麩とねぎの清汁 生揚げナムル バナナ		お茶 かぼちゃタルト	エネルギー	602	kcal
					たんぱく質	15.9	g
					脂質	23.4	g
					炭水化物	81.1	g
					食塩	1.5	g
9	火	肉ごぼううどん れんこんと豚肉とバター炒め 梨		牛乳 ツナマヨ焼きおにぎり	エネルギー	556	kcal
					たんぱく質	23.7	g
					脂質	16.2	g
					炭水化物	74.8	g
					食塩	2.3	g
10 24	水	ご飯 春雨スープ レバーのスタミナ炒め 中華風お浸し		ヨーグルト ポップ焼き	エネルギー	502	kcal
					たんぱく質	18.5	g
					脂質	8.9	g
					炭水化物	84.4	g
					食塩	1.2	g
11 25	木	ロールパン ジュリエンスープ 鮭フライ キャベツのカレーマリネ		牛乳 コーン入りジャージャー麺	エネルギー	595	kcal
					たんぱく質	28.4	g
					脂質	23.4	g
					炭水化物	65.0	g
					食塩	2.9	g
12 26	金	ひき肉納豆ご飯 にらと白菜の味噌汁 とん平風玉子焼き かぼちゃの含め煮		牛乳 (12) ハムチーズ春巻き (26) きな粉おはぎ	エネルギー	621	kcal
					たんぱく質	22.3	g
					脂質	23.2	g
					炭水化物	78.7	g
					食塩	2.3	g
13 27	土	焼肉丼 ねぎとえのきの清汁 ツナサラダ		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	593	kcal
					たんぱく質	22.4	g
					脂質	18.3	g
					炭水化物	82.3	g
					食塩	1.9	g

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。