

3歳以上児／3歳未満児

令和7年

9月予定献立表

保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食 	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 スティックゼリー	チーズ & ベーコンの 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とり もも、たまご、ぎゅうにゅう、 ベーコン、チーズ	うどん、さとう、さつまい も、ゼリー、マーガリン、 グラニューとう、こむぎこ、 ビスケット	長ねぎ、しめじ、だい こん、にんじん、レモン	670(621) 27.8(25.5) 27.3(26.5) 4.6(3.8)
2	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 ちくわ、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、オレンジ、 キャベツ	527(510) 22.7(21.1) 9.4(12.2) 1.9(1.5)
3	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス シルバーサラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト 	黒ゴマのクッ キー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきに く、鉄分入りヨーグルト、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ドレッシング、は るさめ、ごま、バター、さと う、こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、ミニ マト	684(648) 19.8(19) 22.3(22.9) 1.6(1.4)
4	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー インディアンサラダ バナナ	ココアちゃんす こう 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、だいずたんぱく、ちく わ	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、さらだ あぶら、さとう、なたねあ ぶら、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、 バナナ	577(592) 19(19.2) 19.1(20.8) 1.3(1.2)
5	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	おからのソフ トクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、さらだあぶら、ゼリー、 こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長 ねぎ、にんじん、ピーマ ン、しょうが、にんにく、こ まつな、しめじ	608(570) 22.6(20.9) 18.2(19.3) 1(0.8)
6	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ヨーグルト、ぎゅう にゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
8	月	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 中華スープ スペイン風オムレツ スティックゼリー	お麩のラスク 牛乳	ベーコン、とうふ、ぎゅう にゅう、ぶたひきにく、た まご	マカロニ・スパゲッティ、 バター、さとう、ゼリー、 ふ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、 しいたけ、だいこん、にんじん、ト ウモロ、ピーマン、たまねぎ	420(420) 18.3(17.4) 17.7(18.7) 1(0.8)
9	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ち くわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、に んじん、ひじき、バナナ、パイン アップルかん、みかんかん、かん てん	609(598) 24.3(22.7) 11.5(13.9) 1.5(1.2)
10	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》 	おたのしみおやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
11	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ コンソメスープ ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	おからのマ フィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、 たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく、おから	ロールパン、さとう、パン こ、ごま、バター、こむぎ こ、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、えのきた け、バナナ	661(658) 23.9(22.8) 26.8(26.6) 1.8(1.6)
12	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、たまご、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ご まあぶら、ゼリー、さらだ あぶら、ホットケーキミッ クス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きゅう り、わかめ、もやし、コー ン、レモン	524(503) 19.5(18.7) 16.4(17.9) 2.2(1.8)
13	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ 	ベルギー ワッフル 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶ たひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、バター、 こむぎこ、コーンすたー ち、さとう、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	657(612) 26.1(23.5) 25.3(25) 1.6(1.3)
15	月		《休園日》 					0(0) 0(0)
16	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、おこのみや きこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、オレ ンジ、にら	500(489) 21.8(20.5) 13.2(15.3) 1.8(1.4)
17	水	ビスケット 牛乳	ツナとトマトの炊き込みご飯 ★チャプスイ ブロッコリーの胡麻和え 果汁(りんご)	にんじんの 蒸しパン 牛乳	まぐろ、いんげんまめ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう、 たまご	こめ、じゃがいも、さらだあぶら、ご まあぶら、かたくりこ、さとう、ごま、 ホットケーキミックス、ビスケット	トマト、しめじ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、コーン、干しいた け、ブロッコリー、りんごジュース	803(722) 21.9(20.2) 19.3(20.3) 1.7(1.4)
18	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 冬瓜のカレースープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ寒 天ゼリー 牛乳	ぶたにく、とりもも、ぎゅ うにゅう	ロールパン、オリーブゆ、 じゃがいも、さとう、ビス ケット	とうがん、きんときんにんじん、たま ねぎ、トマト缶、ピーマン、にんじ ん、バナナ、パインアップルか ん、みかんかん、かんてん	597(605) 22.4(21.7) 20.3(21.5) 1.5(1.4)
19	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 みそバター肉じゃが キャベツのおかかあえ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、かつおぶし、たま ご、ぎゅうにゅう	強化米、じゃがいも、さと う、バター、ゼリー、こむ ぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 コーン、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、かぼちゃ	683(631) 22.2(20.7) 20.2(20.8) 1.8(1.6)

20	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニ パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
22	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース キャベツスープ 切り干し大根のサラダ スティックゼリー	マカロニきなこ 牛乳	ぶたひきにく、ロースハ ム、きなこ、ぎゅうにゅう	マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ごま、ゼ リー、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、た まねぎ、にんじん、キャベツ、えの きたけ、きゅうり、きりぼしだいこ ん	436(430) 16.6(16.3) 14.5(16.4) 1.8(1.5)
23	火		《休園日》					0(0) 0(0)
24	水	ビスケット 牛乳	カレーライス ポパイサラダ ミニトマト ヨーグルト	ママレード ホットケーキ 牛乳	ぎゅうにく、ベーコン、 ヨーグルト、ぎゅうにゅ う、たまご	じゃがいも、ごはん、さらだあぶら、 ホットケーキミックス、ママレード ジャム、バター、ビスケット	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、しめじ、コー ン、ミニトマト	620(582) 18.7(17.7) 25(24.6) 2(1.6)
25	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	豆乳のカップ ケーキ 牛乳	ベーコン、たまご、チー ズ、とうにゅう、ぎゅう にゅう	ロールパン、じゃがいも、 さとう、なたねあぶら、こ むぎこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、パナナ	607(612) 18.8(19) 20(21.3) 2.2(1.9)
26	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 豚肉と大根の甘辛煮 かりかりじゃこサラダ	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、ぶたにく、 ちりめんじゃこ、ぎゅう にゅう	強化米、ごまあぶら、さと う、ごま、ゼリー、ロール パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、こ ねぎ、キャベツ、きゅう り、コーン	571(560) 19(18.7) 17.2(19.2) 1.6(1.4)
27	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、ビスケッ ト	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえ んどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
29	月	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの スティックゼリー	セサミクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、あ つあげ、いんげんまめ、 ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、ゼリー、 ごま、バター、こむぎこ、 ビスケット	きゅうり、にんじん	472(461) 18.9(18.1) 17.8(18.8) 1.7(1.3)
30	火	ビスケット 牛乳	ご飯 オレンジ 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 三色ナムル	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、 ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、マヨネーズ、さと う、ごま、さらだあぶら、こ むぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセ リ(葉)、こまつな、にんじん、もやし、 オレンジ、かぼちゃ	619(584) 26.1(23.8) 22.5(22.7) 1.3(1)

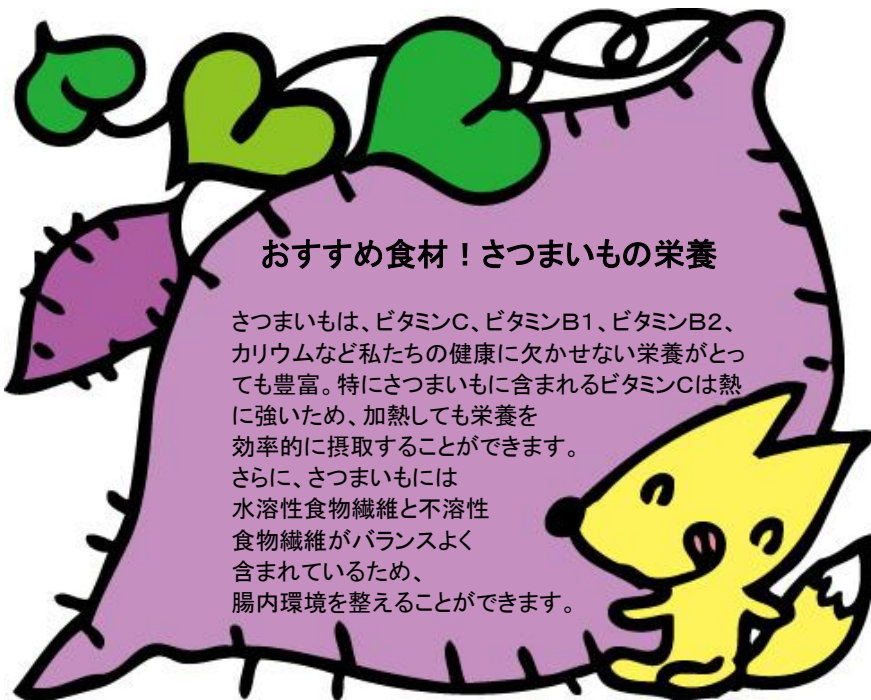
※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩しがちです。秋と言えば「食欲の秋」。規則正しい生活を心がけ、旬の食材を満喫して残暑を乗り越えましょう。



おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもは、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウムなど私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。



基本は1日3食、規則正しく、バランスよく食べることです。暑さで消耗した体力を取り戻し弱った胃腸の働きを整えるため、暖かいメニューがおすすめです。

◎消化の良いメニューで食欲増進。たんぱく質はしっかりと摂りましょう。煮たり蒸したりしたメニューを取り入れましょう。豆腐料理はのど越しがよくおすすめです。◎生野菜より消化の良い煮野菜がおすすめです。加熱した野菜は胃の負担もなく、量も多く摂れます。

【朝食に柑橘類を加えましょう】

私たちの体には、クエン酸回路といって、体の中に取り込んだ栄養をうまく代謝させ、エネルギーを作り出す仕組みが備わっています。柑橘類の酸味はクエン酸によるものです。柑橘類を朝食に加えてパワーアップを図りましょう！