



今月の平均カロリー470kcal
たんぱく質19.6g 脂質17.6g 食塩相当量1.8g
(パン、ごはんなどの主食カロリーをふくむ)

令和8年度
9月号
すぎのこ保育園

キュン推しメニュー
★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 火	そばろ納豆 ホキ唐揚げ きゅうりの酢の物 わかめと豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	ホキ煮付け 豆腐納豆	前 後 のむヨーグルト 牛乳 フレンチトースト	
2 水	たらこスパゲッティ トマトサラダ 白菜スープ グレープフルーツ	コーンパン	くたくたパスタ 白菜だし煮	前 後 牛乳 牛乳 チーズ	
3 木	サバの味噌煮 春雨の酢の物 鶏汁 梨	ごはん	鮭みそ煮 鶏やわらか煮	前 後 牛乳 アイスクリーム付きプリン	そうくんのキュン推し 未満児(鯖→鮭)
4 金	ハヤシライス 福神漬 コブサラダ わかめゴマスープ パナナ	ハヤシライス	肉じゃが風煮 マッシュポテト	前 後 ヤクルト 牛乳 ゴマクッキー	
5 土	かしわ天 キャベツの漬物 きつねうどん キウイフルーツ	うどん	鶏やわらか煮 くたくたうどん	前 後 牛乳 麦茶 おかし	
7 月	塩ラーメン ほうれん草きのこ和え 春巻き オレンジ	ラーメン	ほうれん草甘煮 人参そばろあん	前 後 牛乳 ココアババロア	さくとくんのキュン推し
8 火	赤魚の中華煮 大根のそばろあんかけ しめじのみそ汁 梨	ごはん	赤魚煮つけ 大根だし煮	前 後 のむヨーグルト 麦茶 ★はんぺんお好み焼き	
9 水	ガリパチキン ポテトサラダ トマトと玉子のスープ キウイフルーツ	サンドイッチ	鶏トマト煮 ポテトサラダ	前 後 牛乳 牛乳 チーズ	サンドイッチ作り
10 木	鮭のちゃんちゃん焼き 切干サラダ モロヘイヤスープ バイナッブル	ごはん	鮭みそ煮 玉ねぎ甘煮	前 後 牛乳 牛乳 ふかし芋	
11 金	ビーフカレー 福神漬 カリカリサラダ 野菜スープ パナナ	カレーライス	レタス甘煮 野菜スープ煮	前 後 ヤクルト 麦茶 おやき	
12 土	シューマイ 春雨サラダ ★豚ニラもやし担々うどん キウイフルーツ	うどん	豚やわらか煮 くたくたうどん	前 後 牛乳 麦茶 おかし	
14 月	カニクリームコロッケ もやしのナムル トマト 玉子スープ 梨	コーンピラフ	人参だし煮 トマトハンバーグ	前 後 牛乳 りんご 原宿ドッグ	
15 火	マーボー春雨 人参しりしり 厚揚げのみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	豆腐みそ煮 かぼちゃ甘煮	前 後 のむヨーグルト 牛乳 マヨコーントースト	サッカー大会
16 水	ポロネーズスパゲッティ 三色サラダ 春雨スープ オレンジ	スティックパン	くたくたパスタ 大根スープ煮	前 後 牛乳 牛乳 チーズ	サッカー大会↑
17 木	焼魚(ほっけ) きゅうりとクラゲの酢の物 佃煮 けんちん汁 梨	ごはん	ほっけ煮つけ 刻みけんちん汁	前 後 牛乳 フルーツポンチ	
18 金	ハンバーグカレー 福神漬 海藻サラダ 大根スープ パナナ	カレーライス	やわらかわかめ 洋風肉じゃが	前 後 ヤクルト 牛乳 あんクリームパン	
19 土	ぎょうざ れんこんサラダ しょうゆとんこつラーメン キウイフルーツ	ラーメン	野菜ツナ煮 豚やわらか煮	前 後 牛乳 麦茶 おかし	
21 月	敬老の日				
22 火	国民の休日				
23 水	秋分の日				
24 木	鶏のトマト煮込み チリコンカン ミモザサラダ チキンナゲット 中華スープ ゼリー	カラフルどんぶり	豚トマト煮 キャベツだし煮	前 後 牛乳 シューアイス	誕生会 りんちゃんのキュン推し
25 金	きのこカレー 福神漬 グリーンサラダ ビーンズスープ パナナ	カレーライス	野菜スープ煮 人参甘煮	前 後 ヤクルト ココロゼリー	
26 土	お弁当交流デー			前 後 牛乳 麦茶 おかし	
28 月	イカリングフライ ひじきサラダ 豚汁 梨	ごはん	豚みそ煮 豆腐みそ煮	前 後 牛乳 牛乳 きな粉揚げパン	
29 火	サバしょうゆ焼き おくらとささみの和え物 ニラ玉汁 オレンジ	ごはん	鮭しょうゆ煮 オクラ豆腐	前 後 のむヨーグルト ジョア チョコパイ	未満児(鯖→鮭)
30 水	きのこクリームパスタ 野菜スティック 白菜と肉団子のスープ キウイフルーツ	ごまロール	くたくたパスタ 白菜だし煮	前 後 牛乳 牛乳 チーズ	