

令和8年度

郡山市保育課

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。



9月のこんだて



★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ の提供です。				栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
				3歳以上児の摂取基準		585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満		
				3歳未満児の摂取基準		475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満		
曜日				献立		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価			
									3歳以上	3歳未満		
						熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー		
				午前 おやつ	昼食				脂質	脂質		
					主食	おかず			炭水化物	炭水化物		
									食塩相当量	食塩相当量		
1	15	29	火	麦茶 ウエハース	ごはん	ハンバーグきのこソテー サラダスパゲティ 野菜スープ(ほうれん草、コーン) 梨	牛乳 あんぱん	バター スパゲティ マヨネーズ 精白米	ハンバーグ ハム 牛乳	マッシュルーム まいたけ しめじ 玉葱 人参 にんにく 梨 きゅうり ほうれん草 コーン	557 kcal 16.1 g 19.5 g 78.5 g 1.9 g	455 kcal 13.0 g 16.6 g 62.9 g 1.6 g
2	16	30	水	麦茶 せんべい	ごはん	キーマカレー フレンチサラダ 牛乳 キウイフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 砂糖 油 精白米	豚ひき肉 スキムミルク チーズ 牛乳	ほうれん草 玉葱 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 みかん缶詰 キウイフルーツ	562 kcal 17.9 g 18.0 g 80.4 g 1.9 g	452 kcal 14.5 g 14.4 g 65.0 g 1.7 g
3	17	—	木	麦茶 ビスケット	ごはん	かぼちゃクロック ひじきの中華和え みそ汁(わかめ、豆腐) オレンジ	牛乳 肉まん	油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま油 精白米	鶏ひき肉 鶏卵 ひじき ハム わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	南瓜 玉葱 人参 きゅうり コーン オレンジ	587 kcal 17.3 g 20.3 g 82.7 g 2.1 g	512 kcal 24.3 g 18.5 g 71.4 g 1.7 g
4	18	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鯖の味噌煮 切干大根の煮物 なめこ汁(なめこ、豆腐、葱) ぶどう	牛乳 カステラ	砂糖 油 精白米	サバ 鶏肉 油揚げ だし(かつお) 豆腐 煮干し 牛乳	生姜 切干大根 人参 干し椎茸 なめこ 葱 ぶどう	562 kcal 24.1 g 15.0 g 80.6 g 1.9 g	458 kcal 19.4 g 13.1 g 64.5 g 1.7 g
5	19	—	土	りんごジュース	うどん	焼きうどん 揚げ豆腐 みそ汁(わかめ、大根) バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 うどん	豚肉 かつお節 豆腐 鶏卵 わかめ 煮干し 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 にら 葱 大根 バナナ	540 kcal 23.4 g 20.9 g 63.8 g 2.4 g	459 kcal 18.7 g 16.7 g 58.8 g 1.9 g
7	—	—	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 シルバーサラダ みそ汁(大根、じゃがいも、油揚げ) ぶどう	牛乳 たこdeたこ焼き	マーマレード 春雨 マヨネーズ じゃがいも 精白米	鶏肉 ハム 油揚げ 煮干し 牛乳	にんにく キャベツ 人参 大根 ぶどう	572 kcal 20.8 g 19.7 g 75.3 g 1.9 g	472 kcal 16.6 g 17.9 g 59.3 g 1.6 g
8	—	—	火	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉のみそ炒め ごま和え みそ汁(キャベツ、玉葱、油揚げ) オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	油 砂糖 ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 牛乳 鶏卵	人参 にら もやし 小松菜 キャベツ 玉葱 オレンジ	615 kcal 23.1 g 19.6 g 83.8 g 1.7 g	501 kcal 18.6 g 16.7 g 67.1 g 1.5 g
9	—	—	水	麦茶 せんべい	ごはん	シュウマイ 厚揚げと野菜の炒め煮 けんちん汁(豚肉、じゃがいも、人参、豆腐、糸こんにゃく、葱、ごぼう) キウイフルーツ	麦茶 ヨーグルト和え	砂糖 油 片栗粉 じゃがいも 糸こんにゃく 精白米	シュウマイ 厚揚げ 豆腐 煮干し ヨーグルト	人参 玉葱 さやいんげん 椎茸 生姜 にんにく 葱 ごぼう バナナ キウイフルーツ みかん缶詰	543 kcal 21.3 g 18.2 g 71.7 g 1.7 g	465 kcal 17.6 g 14.6 g 64.2 g 1.5 g
10	24	—	木	麦茶 ビスケット	食パン	チキンソテー フレンチサラダ エルテンスープ(グリーンピース、ベーコン、玉葱、人参、セロリ、じゃがいも、葱、ウインナー、牛乳、パセリ)	牛乳 おにぎり	砂糖 油 じゃがいも 精白米 食パン	鶏肉 ベーコン ウインナー 牛乳 わかめ	玉葱 人参 グリーンピース セロリ 葱 パセリ きゅうり キャベツ	593 kcal 23.2 g 24.3 g 68.6 g 1.8 g	494 kcal 18.3 g 21.7 g 55.1 g 1.6 g
11	—	—	金	麦茶 ウエハース	ごはん	さんまの蒲焼き おひたし みそ汁(葱、里芋、白菜) オレンジ	牛乳 スイートポテト	油 里芋 さつまいも 砂糖 バター 精白米	さんまの蒲焼き かつお節 煮干し 牛乳 スキムミルク 鶏卵	小松菜 もやし 葱 白菜 オレンジ	574 kcal 21.1 g 17.2 g 81.4 g 2.1 g	468 kcal 17.1 g 14.8 g 65.2 g 1.8 g
—	25	—	金	麦茶 ウエハース	うどん	月見うどん(鶏肉、油揚げ、ほうれん草、人参、葱、鶏卵、かまぼこ) かき揚げ 野菜炒め バナナ	牛乳 お月見ゼリー	油 うどん	鶏卵 かまぼこ 油揚げ 豚肉 牛乳	ほうれん草 人参 葱 ピーマン もやし 椎茸 バナナ	553 kcal 20.1 g 18.7 g 75.6 g 3.2 g	481 kcal 18.4 g 16.2 g 65.2 g 1.3 g

