

9月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	火	麦茶 うさぎの しっぽ	カレーライス マカロニサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) パイナップル	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク ツナ・牛乳	米・じゃがいも 米油・マカロニ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー パイナップル缶 カットわかめ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ・料理酒・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	525 16.3 12.1 175 1.6 1.7
2	水	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん ハンバーグデミグラスソース きゅうりとひじきのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 ほうれんそうケーキ	豚ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ 牛乳・乳飲料	米・米油 パン粉・砂糖 ピーチゼリー 薄力粉	たまねぎ・きゅうり・ひじき 大根・ほうれんそう	水・食塩 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ・穀物酢 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	508 17 17.9 250 2.2 1.4
3	木	麦茶 わいわい スティック ゼリー	フォー・ガー(鶏肉入りフォー) ラウ・サオ(野菜炒め) ドーチュア(ベトナム風なます) オレンジ	牛乳 しらすとねぎのおにぎり	鶏むね・牛乳 しらす干し	フォー・米油 砂糖・米・ごま油	にら・こまつな・たまねぎ 大根・にんじん・オレンジ ねぎ	水 鶏ガラスープ顆粒 おろししょうが・しょうゆ 食塩・おろしにんにく 穀物酢・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	373 14.6 6.9 205 1.3 1.5
4	金	麦茶 星っ子	ごはん ぶりのフライ キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 チーズビスケット	ぶり・みそ・ヨーグルト 牛乳・粉チーズ	米・薄力粉 パン粉・米油・砂糖 いり白ごま・じゃがいも	キャベツ・にんじん さやいんげん・たまねぎ	料理酒・食塩・水 中濃ソース・しょうゆ 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	573 21.6 23.7 296 4.9 1.2
5	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	466 14.4 16.1 220 1.7 1.1
7	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) パイナップル	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳	米・薄力粉 米油・砂糖 いり白ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん ピーマン・カットわかめ パイナップル缶 干しぶどう	しょうゆ・料理酒 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 15.9 14.3 225 1.5 1.1
8	火	麦茶 うさぎの しっぽ	ごはん コロッケ 大豆サラダ みそ汁(ほうれん草・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 メロンパンクッキー	鶏ひき肉・スキムミルク 大豆水煮・みそ・牛乳	米・米油・マスカットゼリー 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・マヨドレ ホットケーキミックス (乳卵不使用) 無塩バター・砂糖	たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほうれんそう	水・食塩 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	513 14.2 19.8 213 2.2 1.1
9	水	麦茶 わいわい スティック ゼリー	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレサラダ スープ(ブロッコリー・コーン) 梨	牛乳 ひじきの炊き込みごはん	鶏もも・乳飲料・牛乳	食パン・米油 無塩バター・薄力粉 すり白ごま・米	たまねぎ・ほうれんそう にんじん・ブロッコリー コーン・梨・ひじき さやいんげん	食塩・コンソメ パセリ・穀物酢・水 昆布、かつおだし 料理酒・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	404 17.8 11.6 240 1.7 2
10	木	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(たまねぎ・わかめ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かぼちゃもち	高野豆腐・豚ひき肉 かつお削り節・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	米・米油 砂糖・かたくり粉 ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん ブロッコリー カットわかめ・かぼちゃ	食塩・コンソメ しょうゆ・水・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	434 17.5 13.1 276 1.8 1.3
11	金	麦茶 星っ子	ごはん カレーの磯辺焼 切干し大根の煮物 みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	牛乳 スイートポテト	カレー・油揚げ・みそ 牛乳・調整豆乳	米・薄力粉 米油・砂糖 さつまいも・無塩バター 黒ごま	青のり・切干し大根 にんじん・グリーンピース キャベツ・オレンジ	料理酒・しょうゆ 食塩 昆布、かつおだし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	392 16.4 9.3 220 1.3 1
12	土	麦茶 かぼちゃ ボーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	496 18.3 11.5 176 1.5 1.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。

9月 給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
14	月	麦茶 ミレービスケット	チキンライス 大根サラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) パイナップル	牛乳 ミルク寒天(りんごソース)	鶏むね 牛乳	米・米油 砂糖・マヨドレ りんごジャム じゃがいも	たまねぎ・にんじん コーン・大根 粉寒天・さやいんげん パイナップル缶	食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ	エネルギー(kcal)	381
									たんぱく質(g)	13.2
									脂質(g)	10.4
									カルシウム(mg)	278
									鉄(mg)	1
									食塩相当量(g)	1.4
15	火	麦茶 うさぎのしっぽ	カレーライス マカロニサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) パイナップル	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク ツナ・牛乳	米・じゃがいも 米油・マカロニ・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー パイナップル缶 カットわかめ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ 中濃ソース・食塩 コンソメ・料理酒・みりん	エネルギー(kcal)	525
									たんぱく質(g)	16.3
									脂質(g)	12.1
									カルシウム(mg)	175
									鉄(mg)	1.6
									食塩相当量(g)	1.7
16	水	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ハンバーグデミグラスソース きゅうりとひじきのサラダ みそ汁(大根・油揚げ) ピーチゼリー	ジョア(プレーン) ほうれんそうケーキ	豚ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ ジョアプレーン・乳飲料	米・米油 パン粉・砂糖 ピーチゼリー・薄力粉	たまねぎ・きゅうり・ひじき 大根・ほうれんそう	水・食塩 トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ・穀物酢 昆布、かつおだし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal)	494
									たんぱく質(g)	16.6
									脂質(g)	14.4
									カルシウム(mg)	582
									鉄(mg)	6.6
									食塩相当量(g)	1.4
17	木	麦茶 わいわいスティックゼリー	フォー・ガー(鶏肉入りフォー) ラウ・サオ(野菜炒め) ドーチュア(ベトナム風なます) オレンジ	牛乳 しらすとねぎのおにぎり	鶏むね・牛乳 しらす干し	フォー・米油 砂糖・米・ごま油	にら・こまつな・たまねぎ 大根・にんじん・オレンジ ねぎ	水 鶏ガラスープ顆粒 おろししょうが・しょうゆ 食塩・おろしにんにく 穀物酢・みりん	エネルギー(kcal)	373
									たんぱく質(g)	14.6
									脂質(g)	6.9
									カルシウム(mg)	205
									鉄(mg)	1.3
									食塩相当量(g)	1.5
18	金	麦茶 星っ子	ごはん ぶりのフライ キャベツの和え物 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) ヨーグルト(加糖)	牛乳 きな粉とつぶあんのおはぎ	ぶり・みそ・ヨーグルト 牛乳・きな粉 つぶあん	米・薄力粉 パン粉・米油・砂糖 いり白ごま・じゃがいも	キャベツ・にんじん さやいんげん・たまねぎ	料理酒・食塩・水 中濃ソース・しょうゆ 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal)	597
									たんぱく質(g)	22.1
									脂質(g)	18.6
									カルシウム(mg)	262
									鉄(mg)	5.2
									食塩相当量(g)	1.1
19	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal)	466
									たんぱく質(g)	14.4
									脂質(g)	16.1
									カルシウム(mg)	220
									鉄(mg)	1.7
									食塩相当量(g)	1.1
24	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(たまねぎ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 かぼちゃもち	高野豆腐・豚ひき肉 かつお削り節・みそ 牛乳・スキムミルク	米・米油 砂糖・かたくり粉 マスカットゼリー	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・カットわかめ かぼちゃ	昆布、かつおだし・しょうゆ 水・食塩	エネルギー(kcal)	419
									たんぱく質(g)	16.3
									脂質(g)	12.1
									カルシウム(mg)	232
									鉄(mg)	2.3
									食塩相当量(g)	1.3
25	金	麦茶 星っ子	ごはん カレイの磯辺焼 切干し大根の煮物 みそ汁(ほうれんそう・にんじん) パイナップル	牛乳 お月見風スイートポテト	カレイ・油揚げ・みそ 牛乳・調整豆乳	米・薄力粉 米油・砂糖 さつまいも・無塩バター 黒ごま	青のり・切干し大根 にんじん・グリーンピース ほうれんそう パイナップル缶	料理酒・しょうゆ 食塩・昆布、かつおだし みりん	エネルギー(kcal)	402
									たんぱく質(g)	16.5
									脂質(g)	9.3
									カルシウム(mg)	226
									鉄(mg)	1.5
									食塩相当量(g)	1
26	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 米粉のジャムサンド	サバ・牛乳 みそ	米・オリーブ油 米粉パン 薄力粉 いちごジャム	ほうれん草・とうもろこし にんじん	魚醤・食塩 清酒・コンソメ	エネルギー(kcal)	496
									たんぱく質(g)	18.3
									脂質(g)	11.5
									カルシウム(mg)	176
									鉄(mg)	1.5
									食塩相当量(g)	1.3
28	月	麦茶 ミレービスケット	チキンライス 大根サラダ スープ(たまねぎ・じゃがいも) パイナップル	牛乳 ミルク寒天(りんごソース)	鶏むね 牛乳	米・米油 砂糖・マヨドレ りんごジャム じゃがいも	たまねぎ・にんじん コーン・大根 パイナップル缶・粉寒天 さやいんげん	食塩・水 トマトケチャップ・コンソメ	エネルギー(kcal)	381
									たんぱく質(g)	13.2
									脂質(g)	10.4
									カルシウム(mg)	278
									鉄(mg)	1
									食塩相当量(g)	1.4
29	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん 鶏の照り焼き 茹でブロッコリー さつまいもと油揚げの煮物 みそ汁(麴・にんじん) いちごゼリー	牛乳 チーズビスケット	鶏もも・油揚げ・みそ 牛乳・粉チーズ	米・薄力粉 米油・マヨドレ さつまいも・砂糖 小町麴 ストロベリーゼリー	ブロッコリー・にんじん	しょうゆ・料理酒 みりん・昆布、かつおだし 食塩	エネルギー(kcal)	489
									たんぱく質(g)	17.7
									脂質(g)	15.9
									カルシウム(mg)	220
									鉄(mg)	3.6
									食塩相当量(g)	1
30	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	肉みそ丼 キャベツのおひたし すまし汁(たまねぎ・わかめ) 梨	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉・みそ かつお削り節・牛乳 絹ごし豆腐	米・米油 砂糖・薄力粉	たまねぎ・キャベツ にんじん・カットわかめ・梨	しょうゆ・料理酒 昆布、かつおだし・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal)	475
									たんぱく質(g)	15.8
									脂質(g)	16.8
									カルシウム(mg)	196
									鉄(mg)	1.5
									食塩相当量(g)	1.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。