

令和8年9月 献立表(一般献立)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	火	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ＊ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ
2	水	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ
3	木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 なし	合ひき肉 スキミミルク ピザチーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース きゅうり なし
4	金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 ＊キャラットゼリー	厚揚げ 豚肉 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ えのきたけ にんじんジュース オレンジジュース
5	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
7	月	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ヨーグルトパンケーキ	合ひき肉 ひじき 卵 スキミミルク 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ
8	火	牛乳	パン レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキミミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ビーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ビーマン きゅうり ねぎ
9	水	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
10	木	牛乳	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ
11	金	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ
12	土	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン ジャがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
14	月	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 ＊キャラットゼリー	厚揚げ 豚肉 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ えのきたけ にんじんジュース オレンジジュース
15	火	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン かぼちゃ ねぎ
16	水	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 なし	合ひき肉 スキミミルク ピザチーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース きゅうり なし
17	木	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ヨーグルトパンケーキ	合ひき肉 ひじき 卵 スキミミルク 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ
18	金	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ
19	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
24	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
25	金	牛乳	(ごはん) 月見うどん バナナ	牛乳 (＊豆腐入り白玉団子) (未満児)丸ボーロ	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 豆腐 きな粉	米 うどん 砂糖 しょうゆ 酒 白玉粉 丸ボーロ	にんじん ほうれんそう バナナ
26	土	牛乳	パン ポークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン ジャがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
28	月	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ
29	火	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン かぼちゃ ねぎ
30	水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ＊ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 ジャがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。

麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※10日はお誕生日献立です。

※栄養価は、日本食品成分表(八訂)を用いて算出した値を記載しています。エネルギーについては、参考までに日本食品成分表(七訂)を用いて算出した値を()で記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっておりません。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児	基準量	基準量	470	15～23	11～16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	460(487)	20.0	17.3	315	2.1	364	0.24	0.44	22	1.5
以上児	基準量	基準量	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	530(560)	22.1	17.8	282	2.7	416	0.28	0.41	26	1.9