

2026年09月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ビビンバ料 中華スープ(野菜) 果物（なし）	牛乳 アイスクリーム 温野菜（ごぼう） パン いりこ	ロールパン、米、 じゃがいも、グラ ニュー糖、三温糖、 ごま油、カリカリ君 （ぶどう味）	牛乳、牛肉、錦糸卵、ウ インナー、生わかめ、い りこ	なし、ほうれんそう、にんじ ん、もやし、ごぼう、たけの こ、コーン、えのきだけ、ねぎ	牛乳	15	火	♪お誕生日会♪ ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ もずく汁 果物（なし）	牛乳 牛乳寒天 温野菜（にんじん） パン いりこ	米、ロールパン、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、もす く、木綿豆腐、ハム、 卵、いりこ、かんでん	かぼちゃ、なし、みかん缶、 きゅうり、にんじん、たまね ぎ、えのきだけ、ねぎ、干しぶ どう、しょうが	牛乳
2	水	雑穀ご飯 白身魚の甘酢炒め 納豆 みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、マカロニ、じゃ がいも、砂糖、片栗 粉、油、雑穀、すり ごま	牛乳、たい、木綿豆腐、 納豆、みそ、きな粉、生 わかめ、油揚げ、あおの り	たまねぎ、バナナ、にんじん、 キウイフルーツ、たけのこ（ゆ で）、ピーマン、えのきだけ、 ねぎ、しょうが	牛乳	16	水	雑穀ご飯 魚すり身の落とし揚げ 野菜の浅漬け みそ汁 果物（パイナップル）	牛乳 バナナケーキ 温野菜（きゅうり） チーズ	米、小麦粉、じゃが いも、グラニュー 糖、バター、油、雑 穀	牛乳、白身魚すり身、木 綿豆腐、チーズ、卵、ス キムミルク、みそ、生わ かめ、油揚げ、塩こんぶ	パイナップル、キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、バナナ、えだ まめ（冷凍）、れんこん、赤 ピーマン、黄ピーマン、にんじ ん、コーン、えのきだけ、ねぎ	牛乳
3	木	パン ★冷やしうどん 厚揚げとかぼちゃの煮物 果物（パイナップル）	ジョア（カルシウム&ビタミンD） ツナカレーごはん 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	よもぎロールパン、 米、干しうどん、砂 糖	厚揚げ、牛肉、錦糸卵、 ツナ缶	かぼちゃ、パイナップル、オレ ンジ、きゅうり、にんじん、た まねぎ、えだまめ（冷凍）、パ セリ	牛乳	17	木	パン ちゃんぽん 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（キウイ）	ジョア（鉄&葉酸マスカット味） なっとく丼 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	ゆで中華めん、ぶど うロールパン、米、 油、砂糖	ジョア（鉄&葉酸マス カット味）、鶏レバー、 挽きわり納豆、豚ひき 肉、豚肉、かまぼこ	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、キウイフルーツ、にんじ ん、もやし、ごぼう、コーン、 えだまめ（冷凍）、いんげん、 ねぎ	牛乳
4	金	雑穀ご飯 豚肉とピーマンの炒め煮 粉ふきいも みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 じゃこトースト 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、食 パン、マヨネーズ、 雑穀、油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 みそ、しらす干し、油揚 げ、粉チーズ、あおのり	バナナ、オレンジ、たまねぎ、 たけのこ（ゆで）、キャベツ、 ピーマン、ごぼう、赤ピーマ ン、黄ピーマン、えのきだけ、 ねぎ、にんにく、しょうが	牛乳	18	金	雑穀ご飯 ボークチャップ ジャーマンポテト みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 ハムチーズ蒸しパン 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、じゃがいも、 油、雑穀、砂糖、片 栗粉	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 卵、みそ、ハム、チー ズ、ツナ缶、油揚げ	たまねぎ、バナナ、オレンジ、 キャベツ、きゅうり、しめじ、 えのきだけ、ねぎ、パセリ	牛乳
5	土	親子丼 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 手作りラスク 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、フランスパン、 マーガリン、グラ ニュー糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、か まぼこ、味のり	たまねぎ、バナナ、ほうれんそ う、オレンジ、にんじん、キャ ベツ、コーン、みつば	牛乳	19	土	ご飯 中華どんぶり わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 ココアホットケーキ 粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	米、ホットケーキ 粉、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、ち くわ、えび、卵、カット わかめ	はくさい、バナナ、オレンジ、 たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、たけのこ、いん げん、ねぎ、干ししいたけ	牛乳
7	月	雑穀ご飯 つみれ汁 高野豆腐の卵とじ 一食納豆 果物（オレンジ）	牛乳 メロンパン風クッキー 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、片栗 粉、雑穀、グラ ニュー糖、すりごま	牛乳、納豆、いわしのす り身、卵、高野豆腐、み そ、鶏ひき肉、油揚げ、 あおのり、だい	バナナ、オレンジ、はくさい、 にんじん、だいこん、たけのこ （ゆで）、みずな、きゅうり、 えだまめ（冷凍）、ごぼう、え のきだけ、ねぎ、しょうが	牛乳	24	木	パン カレーうどん ヨーグルトサラダ 温野菜（ごぼう） 果物（なし）	牛乳 じゃこと小松菜のご飯 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	ロールパン、米、干 しうどん、じゃがい も、マヨネーズ、ご ま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグ ルト（無糖）、しらす干し	なし、オレンジ、キャベツ、だ まねぎ、きゅうり、にんじん、 ごぼう、コーン、こまつな、根 菜ねぎ、ねぎ	牛乳
8	火	雑穀入りカレーライス コーンスローサラダ トマト 果物（なし）	牛乳 フルーツボンチ 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、じゃがいも、 ロールパン、グラ ニュー糖、マヨネー ズ、雑穀、油、砂糖	牛乳、牛肉（もも）、ハ ム、いりこ、寒天	たまねぎ、なし、キャベツ、み かん缶、もも缶、きゅうり、パ ナナ、にんじん、りんご缶、ト マト、ごぼう、えだまめ（冷 凍）、コーン、レモン、	牛乳	25	金	雑穀ご飯 鶏肉と大豆の五色揚げ煮 みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 月見ゼリー 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、さつまいも、よ もぎロールパン、 油、片栗粉、雑穀、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、だいず水煮、みそ、 油揚げ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ごぼう、えのき だけ、いんげん、ねぎ、しょう が	牛乳
9	水	雑穀ご飯 魚の煮つけ 小松菜の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（キウイ）	牛乳 揚げパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、ロールパン、 油、雑穀、砂糖	牛乳、たい、木綿豆腐、 挽きわり納豆、みそ、き ゃうり、たまねぎ、ごぼう、ね ぎ、しょうが	バナナ、小松菜、キウイフル ーツ、かぼちゃ、にんじん、きゅ うり、たまねぎ、ごぼう、ね ぎ、しょうが	牛乳	26	土	♪つくしんぼ運動会♪ パン にゅうめん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米、ロールパン、干 しとうめん、ごま、 砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、ツ ナ油漬缶、さけ、かまぼ こ、カットわかめ	こまつな、バナナ、オレンジ、 にんじん、たまねぎ、えのきだ け、きゅうり、ねぎ、しいたけ	牛乳
10	木	パン スバゲティナポリタン 手羽中の甘煮 野菜スープ 果物（パイナップル）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	白パン、米、スバゲ ティ、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、鶏手羽肉、ペー コン、ウインナー、鶏もも 肉、ひじき	パイナップル、たまねぎ、オレ ンジ、にんじん、キャベツ、 ピーマン、きゅうり、トマト ピューレ、コーン、いんげん、 しめじ、パセリ、	牛乳	28	月	雑穀ご飯 豚汁 焼き栗コロッケ 春雨の酢の物 果物（パイナップル）	牛乳 マドレーヌ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、小麦粉、さつま いも、砂糖、パ ター、はるさめ、糸 こんにゃく、ごま、 油、雑穀、黒ごま、 ごま油、	牛乳、木綿豆腐、卵、豚 肉、みそ、ハム、油揚 げ、だい	パイナップル、バナナ、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、だいこん、ごぼう、ねぎ	牛乳
11	金	雑穀ご飯 鶏肉の唐揚げ 千草和え みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 抹茶みるくもち 温野菜（いんげん） 果物（バナナ）	米、くす粉、砂糖、 黒砂糖、油、片栗 粉、小麦粉、雑穀、 すりごま、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆 腐、スキムミルク、み そ、きな粉、油揚げ	バナナ、オレンジ、キャベツ、 ほうれんそう、たまねぎ、な す、にんじん、えのきだけ、い んげん、ねぎ、しょうが	牛乳	29	火	ハヤシライス フレンチサラダ 果物（なし）	牛乳 手作りプリン 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米、白パン、じゃが いも、油、砂糖、雑 穀	牛乳、牛肉、いりこ	キャベツ、なし、たまねぎ、 きゅうり、みかん缶、にんじ ん、ごぼう、トマト、しめじ、 ピーマン、	牛乳
12	土	パン 焼きそば わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 ゆかりご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米、ゆで中華めん、 ロールパン、油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 卵、生わかめ、ペー コン、かまぼこ、かつお 節、あおのり	バナナ、たまねぎ、オレンジ、 キャベツ、にんじん、もやし、 ねぎ	牛乳	30	水	パン 中華風焼きそば がんもどきと野菜の煮物 果物（キウイ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	米、ぶどうロールパ ン、バリバリ麺、 じゃがいも、片栗 粉、雑穀、砂糖	牛乳、がんもどき、え び、豚肉、かまぼこ、さ け、カットわかめ	オレンジ、はくさい、たまね ぎ、にんじん、もやし、たけの こ（ゆで）、きゅうり、えだま め（冷凍）、ねぎ、干ししいた け	牛乳
14	月	雑穀ご飯 豆腐入りマーボナス ナムル 果物（キウイ）	牛乳 キャロットドーナツ 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米、小麦粉、砂糖、 油、片栗粉、雑穀、 ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、卵、赤みそ、ハム、 しらす干し	バナナ、たまねぎ、なす、に ら、キウイフルーツ、きゅ うり、にんじん、にんじんジュ ース、もやし、ごぼう、ねぎ、干 ししいたけ	牛乳	1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	508kcal	鉄	2.3mg		
										たんぱく質	20.1g	カルシウム	219mg		
										脂質	14.9g	ビタミンC	33mg		
										塩分	1.7g	食物繊維	4.8g		

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

★3日の冷やしうどんは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。