

9月 給食献立表

令和8年

幼児

日	曜	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)
1	火	ごはん 肉じゃが ゆかり和え みそ汁	かぼちゃきな粉 牛乳	淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・麴	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・はくさい りよくとうもやし・ゆかりふりかけ カットわかめ 西洋かぼちゃ・干しぶどう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
2	水	ごはん 豚肉の生姜焼き きざみのり和え みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが はくさい・キャベツ キザミノリ・カットわかめ なす・葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 抹茶 煮干しだし
3	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	パインケーキ 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし
4	金	丸パン ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米・車糖 たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり・バナナ	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・麦茶
5	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく じゃがいも 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし
7	月	ごはん さわらの西京焼き おかか和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・かつお節 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ えのきたけ・ぶどう飲料・寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
8	火	ごはん 豚大根の煮物 きゅうりの浅漬け みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん・車糖 さつまいも じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・昆布茶 食塩・煮干しだし かつお・昆布だし
9	水	牛丼 みそ汁	クッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 じゃがいも・麴 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なめこ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダ
10	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆ケーキ 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
11	金	ハニーロール 牛肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	普通牛乳	ハニーロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・ブロッコリー トマトホール缶 西洋かぼちゃ・きゅうり ミックスパジャル・種無しブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
12	土	デイキャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶				
14	月	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 グリーンピース さつまいも	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし 煮干しだし
15	火	麻婆丼 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	赤みそ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン 西洋かぼちゃ カットわかめ・バナナ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒 煮干しだし
16	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	黒ごまクッキー 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・薄力粉 上新粉・無塩バター すりごま	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん キャベツ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー
17	木	ごはん さわらのカレー風味焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・麴 じゃがいも・調合油	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
18	金	食パン 具だくさんスープ ツナサラダ 型抜きチーズ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 型抜きチーズ・普通牛乳	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり キャベツ・ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶
19	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
21	月	敬老の日 (休園日)					
22	火	国民の休日 (休園日)					
23	水	秋分の日 (休園日)					
24	木	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	小豆寒天 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麴	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース カットわかめ・寒天	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
25	金	ドッグパン チキンカツ 春雨サラダ スープ 牛乳	フルーツミックス 麦茶	鶏むね・鶏卵・普通牛乳	ドッグパン・薄力粉・パン粉 調合油・普通はるさめ 車糖・ごま油 じゃがいも 顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん たまねぎ・パイン缶 もも缶	食塩・清酒・中濃ソース こいくちしょうゆ・穀物酢 みかん缶・麦茶
26	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ	食塩・麦茶
28	月	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ごま和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・いりごま 薄力粉・車糖・調合油	はくさい・きゅうり・にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ・葉ねぎ 干しぶどう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー 煮干しだし
29	火	カレーライス さわやかサラダ 型抜きチーズ	ココアクッキー 牛乳	型抜きチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー ピュアココア
30	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え 中華スープ	りんごケーキ 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ 普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・きゅうり 白菜・カットわかめ えのきたけ・りんご缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
539 kcal	23.0 g	18.2 g	75.6 g	269 mg	2.2 mg	276 μg	0.40 mg	0.44 mg	29 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)の事です。