



# 9月 献立表



2号

令和8年

誓和保育園

| 日 曜 |   | 献立名                                                        |                           | あか                        | きいろ                                       | みどり                                                                | その他                                                    |
|-----|---|------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|     |   | 昼食                                                         | おやつ                       | 体をつくる<br>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 | 玄米入りご飯 味噌汁<br>豚肉のうま煮<br>かぼちゃのマヨ和え オレンジ<br>麦茶               | ピーチゼリー<br>牛乳              | 油揚げ 味噌 豚肉 牛乳              | 米 玄米 ごま油 砂糖<br>片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ          | 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布<br>玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース<br>オレンジ アガー 黄桃缶               | 水 塩 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>麦茶                     |
| 2   | 水 | ご飯 コンソメスープ<br>ハンバーグハヤシソース<br>ブロッコリーサラダ バイナッブル<br>麦茶        | ジャムサンドクラッカー<br>牛乳         | 豚肉 木綿豆腐 牛乳                | 米 じゃが芋 パン粉<br>キャノーラ油 砂糖<br>いちごジャム クラッカー   | コーン チンゲン菜 玉ねぎ<br>ブロッコリー もやし 人参<br>バイナッブル                           | 水 チキンスープの素 塩<br>ハヤシフレーク 穀物酢<br>麦茶                      |
| 3   | 木 | ご飯 味噌汁<br>ささみの青のりフライ<br>大根の和え物 チーズ 麦茶                      | レーズン蒸しパン<br>牛乳            | 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳              | 米 薄力粉 パン粉<br>キャノーラ油 片栗粉 砂糖                | 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸<br>ほうれん草 昆布 青のり 大根<br>人参 きゅうり レーズン                  | 水 トマトケチャップ<br>中濃ソース 万能つゆ<br>麦茶<br>ベーキングパウダー            |
| 4   | 金 | わかめご飯 味噌汁<br>えびと野菜の玉子焼き<br>人参ドレッシング和え<br>グレープフルーツ 麦茶       | ごまちゃんすこう<br>りんごジュース       | 厚揚げ 味噌 鶏卵 えび              | 米 砂糖 薄力粉 ごま<br>キャノーラ油                     | わかめご飯の素 干しいたけ 人参<br>しめじ 昆布 玉ねぎ キャベツ<br>小松菜 コーン グレープフルーツ<br>りんごジュース | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>人参ドレッシング 麦茶<br>ベーキングパウダー               |
| 5   | 土 | 焼きそば<br>海苔和え<br>チーズ オレンジ 麦茶                                | バームクーヘン<br>麦茶             | 豚肉 かつお節 チーズ               | 蒸し中華麺 キャノーラ油<br>砂糖 バウムクーヘン                | もやし 玉ねぎ 人参 青のり 大根<br>きゅうり 焼きのり オレンジ                                | 中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶 水                                 |
| 7   | 月 | 【白露】夕焼けご飯 すまし汁<br>さばの塩焼き<br>茄子の味噌炒め 梨 麦茶                   | ぼたぼた焼き<br>牛乳              | 高野豆腐 さば 味噌 牛乳             | 米 キャノーラ油 砂糖<br>わがし                        | 人参 干しいたけ しょうが 白菜<br>わかめ 昆布 なす 玉ねぎ<br>グリンピース 梨                      | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料 料理酒<br>塩 麦茶                      |
| 8   | 火 | ご飯 コンソメスープ<br>鶏肉の豆乳クリーム炒め<br>キャベツサラダ パナナ 麦茶                | ぶどうゼリー<br>ウエハース<br>牛乳     | 鶏肉 豆乳 牛乳                  | 米 キャノーラ油 片栗粉<br>砂糖 ウエハース                  | 玉ねぎ ブロッコリー コーン<br>にんにく バセリ キャベツ 人参<br>きゅうり パナナ ぶどうジュース<br>アガー      | 水 チキンスープの素 塩<br>こいくちしょうゆ 穀物酢<br>麦茶                     |
| 9   | 水 | ご飯 味噌汁<br>肉豆腐<br>小松菜のゆかり和え バイナッブル<br>麦茶                    | 中華風カステラ<br>牛乳             | 味噌 豚肉 木綿豆腐<br>鶏卵 牛乳       | 米 砂糖 無塩バター<br>薄力粉                         | 干しいたけ 切干大根 南瓜<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参<br>小松菜 もやし ゆかり<br>バイナッブル           | 水 万能つゆ<br>みりん風調味料<br>こいくちしょうゆ 麦茶<br>ベーキングパウダー          |
| 10  | 木 | ご飯<br>チキンカレー<br>切干大根サラダ オレンジ 麦茶                            | シュークリーム<br>牛乳             | 鶏肉 クリーム 牛乳                | 米 じゃが芋 キャノーラ油<br>砂糖 ごま油 シュー生地             | 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン<br>オレンジ                                            | 水 カレールウ 穀物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶                             |
| 11  | 金 | あんかけ焼きそば 中華スープ<br>わかめサラダ パナナ 麦茶                            | しらすおにぎり<br>麦茶             | 豚肉 しらす干し                  | 蒸し中華麺 キャノーラ油<br>片栗粉 ごま油 砂糖 米              | もやし 人参 玉ねぎ なす<br>干しいたけ にら わかめ 白菜<br>パプリカ パナナ                       | こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料 料理酒<br>チキンスープの素 水<br>穀物酢 麦茶 塩      |
| 12  | 土 | 肉野菜うどん<br>ビーフン中華サラダ<br>チーズ グレープフルーツ 麦茶                     | マリービスケット<br>麦茶            | 鶏肉 チーズ                    | うどん ビーフン 砂糖<br>キャノーラ油 ごま油 ごま<br>ビスケット     | キャベツ 人参 長ねぎ 昆布<br>きゅうり グレープフルーツ                                    | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料 塩<br>料理酒 穀物酢<br>万能つゆ 麦茶          |
| 14  | 月 | 麦ご飯<br>ツナカレー<br>トマトドレッシングサラダ オレンジ<br>麦茶                    | 星たべよ<br>牛乳                | かつおフレーク 牛乳                | 米 押し麦 じゃが芋<br>キャノーラ油 せんべい                 | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり<br>オレンジ                                           | 水 カレールウ<br>トマトドレッシング 麦茶                                |
| 15  | 火 | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のみりん焼き<br>ブロッコリーの和え物 チーズ<br>麦茶                 | プリン<br>麦茶                 | 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ<br>牛乳       | 米 砂糖 キャノーラ油 ごま<br>プリンミックス                 | 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布<br>しょうが ブロッコリー もやし 人参                             | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料 穀物酢<br>麦茶                        |
| 16  | 水 | 野菜パン コーンスープ<br>チキンナゲット<br>大根のマヨサラダ バイナッブル<br>麦茶            | きのおにぎり<br>麦茶              | 鶏肉 木綿豆腐                   | 野菜パン パン粉 薄力粉<br>キャノーラ油<br>ノンエッグマヨネーズ 米    | 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり<br>パプリカ バイナッブル しめじ<br>えのき茸 人参                      | 水 シチューフレーク 塩<br>トマトケチャップ 麦茶<br>こいくちしょうゆ 料理酒<br>みりん風調味料 |
| 17  | 木 | マーボー春雨丼 中華スープ<br>中華ドレッシングサラダ パナナ<br>麦茶                     | フルーツパン<br>りんごジュース         | 豚肉 味噌 厚揚げ                 | 米 春雨 ごま油 砂糖<br>片栗粉 フルーツパン                 | もやし 人参 しょうが にんにく<br>切干大根 長ねぎ キャベツ 小松菜<br>パナナ りんごジュース               | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素<br>穀物酢 麦茶                |
| 18  | 金 | 【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁<br>かぼちゃ入り玉子焼き<br>ひじきとくわの煮物<br>グレープフルーツ 麦茶 | ゴマおはぎ<br>牛乳               | 油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉<br>焼き竹輪 牛乳   | 米 里芋 小切替<br>キャノーラ油 砂糖 もち米<br>ごま           | まいたけ 人参 干しいたけ なす<br>ほうれん草 昆布 玉ねぎ 南瓜<br>ひじき さやいんげん<br>グレープフルーツ      | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 かんたん風調味料<br>塩 万能つゆ 麦茶                |
| 19  | 土 | 焼きそば<br>もやしのごま和え<br>チーズ オレンジ 麦茶                            | せんべい<br>麦茶                | 豚肉 かつお節 チーズ               | 蒸し中華麺 キャノーラ油<br>砂糖 ごま せんべい                | キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり<br>もやし コーン オレンジ                                    | 中濃ソース<br>こいくちしょうゆ 麦茶 水                                 |
| 24  | 木 | ご飯 味噌汁<br>いわしの煮つけ<br>大根のきんぴら グレープフルーツ<br>麦茶                | マカロニきな粉<br>牛乳             | 高野豆腐 味噌<br>いわしの煮付 きな粉 牛乳  | 米 ごま油 砂糖 マカロニ                             | 干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布<br>大根 人参 グリンピース<br>グレープフルーツ                       | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん風調味料 麦茶<br>塩                          |
| 25  | 金 | ご飯 きのごスープ<br>鶏肉のカレー風味炒め<br>フレンチサラダ バイナッブル<br>麦茶            | スイートポテト<br>牛乳             | 鶏肉 牛乳                     | 米 キャノーラ油 砂糖<br>さつま芋 無塩バター                 | 玉ねぎ エリンギ しめじ ほうれん草<br>ピーマン しょうが にんにく もやし<br>ブロッコリー 人参 バイナッブル       | 水 チキンスープの素 塩<br>万能つゆ 料理酒<br>カレー粉 穀物酢 麦茶                |
| 26  | 土 | スパゲティボリタン<br>コーンサラダ<br>チーズ オレンジ 麦茶                         | ぼたぼた焼き<br>麦茶              | ウインナー チーズ                 | スパゲティ キャノーラ油<br>砂糖 ノンエッグマヨネーズ<br>わがし      | 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参<br>コーン オレンジ                                       | トマトケチャップ 料理酒<br>チキンスープの素 塩<br>麦茶 水                     |
| 28  | 月 | 五目うどん<br>キャベツの和風マヨ和え フルーチェ<br>麦茶                           | 塩昆布おにぎり<br>小魚<br>麦茶       | 豚肉 油揚げ 牛乳 煮干し             | うどん ノンエッグマヨネーズ<br>フルーチェ 米                 | 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布<br>キャベツ 小松菜 塩昆布                                    | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>みりん風調味料 料理酒<br>麦茶                      |
| 29  | 火 | ご飯 味噌汁<br>あじの塩こうじ焼き<br>なめたけ和え パナナ 麦茶                       | マドレーヌ<br>牛乳               | 高野豆腐 味噌 あじ 鶏卵<br>牛乳       | 米 塩こうじ 無塩バター<br>砂糖 薄力粉                    | 干しいたけ なす 万能ねぎ 昆布<br>大根 人参 ほうれん草 なめ茸<br>パナナ                         | 水 こいくちしょうゆ 麦茶                                          |
| 30  | 水 | 味噌鶏そぼろ丼 すまし汁<br>じゃが芋のおかか和え チーズ<br>麦茶                       | ゼリー(青りんご味)<br>ウエハース<br>牛乳 | 鶏肉 味噌 木綿豆腐<br>かつお節 チーズ 牛乳 | 米 キャノーラ油 砂糖<br>じゃが芋<br>青りんごゼリーの素<br>ウエハース | 玉ねぎ しょうが 焼きのり<br>干しいたけ 白菜 昆布 人参<br>グリンピース                          | 水 こいくちしょうゆ 塩<br>麦茶                                     |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|--------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 目標量 | 550             | 19.3         | 15.9      | 300           | 1.5          |
| 平均量    | 561             | 20           | 17        | 280           | 1.5          |

都合により献立を変更する場合がございます。