



9月 献立表



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

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
児 平均量	460	15.9	13.4	225	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。