

9月 給食献立表

2026年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	火	ごはん かじきのマーマレード焼き 五目豆 小松菜のり和え 玉ねぎとさつまいものす	炊き込みごはんおにぎり りんご 牛乳	まかじき・だいず・鶏ひき肉 普通牛乳	米・マーマレード なたね油・車糖・さつまいも	ごぼう・にんじん・生しいたけ 刻み昆布・こまつな・キャベツ 焼きのり・たまねぎ・乾しいたけ りんご	544kcal 23.0g
2 16	水	納豆ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 にらともやしの和え物 豚汁	ホットケーキ バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 油揚げ・豚もも 赤色辛みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖・白ごま じゃがいも・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	こまつな・根深ねぎ・焼きのり ほしひじき・にんじん・にら りょくとうもやし・スイートコーン・大根 ごぼう・バナナ	587kcal 23.8g
3 17	木	ごはん いわしのパン粉焼き とうがんのそぼろ煮 和風サラダ 茄子としめじのすまし汁	お好み焼き なし 牛乳	まいわし・鶏ひき肉 淡色辛みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・かたくり粉	とうがん・キャベツ・きゅうり にんじん・なす・ぶなしめじ 根深ねぎ・あおのり・日本なし	489kcal 20.2g
4 18	金	夏野菜のミートソースパゲッティ ぶどう豆 わかめの酢の物 きゃべつとベーコンのスープ	けんさん焼き いりこ 牛乳	豚ひき肉 バルメザンチーズ・だいず ベーコン・麦みそ・煮干し 普通牛乳	マカロニ・パゲッティ・薄力粉 調合油・車糖・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なす・ズッキーニ 干しぶどう・きゅうり・わかめ キャベツ・しょうが	581kcal 25.1g
5 19	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 人参の煮物 千草和え 豆腐と小松菜のみそ汁	さつま芋のきな粉あえ りんご 麦茶	豚もも・油揚げ・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉	米・調合油・車糖・ごま油 さつまいも	たまねぎ・しょうが・にんじん キャベツ・りょくとうもやし こまつな・りんご	662kcal 10.9g
7	月	雑穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃブルーン煮 即席漬け なめこ汁	栗御飯 バナナ 牛乳	べにざけ・麦みそ・油揚げ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 有塩バター・車糖・日本ぐり ごま	キャベツ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・ブルーン にんじん・きゅうり・なめこ バナナ	607kcal 22.7g
8	火	ごはん 松風焼き なすのおかか焼き 野菜のみそドレッシング和え わかめとモロヘイヤのすまし汁	マカロニナポリタン なし 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ かつお削り節・普通牛乳	米・パン粉・車糖・調合油 ごま・ごま油 マカロニ・パゲッティ	たまねぎ・しょうが・なす キャベツ・にんじん りょくとうもやし・きゅうり カットわかめ・モロヘイヤ 青ピーマン・日本なし	493kcal 21.3g
9	水	ごはん さわらののり照り焼き 生揚げの煮物 ほうれん草のごま和え きゃべつと麩のみそ汁	きのごおにぎり りんご 牛乳	さわら・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま 焼きふ	焼きのり・にんじん・ほうれんそう キャベツ・ぶなしめじ・まいたけ えのきたけ・りんご	548kcal 22.1g
10	木	秋野菜カレーライス 金時豆の煮物 コールスローサラダ コーンスープ	りんご蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ・調製豆乳	米・さつまいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 なたね油・とうもろこし かたくり粉	たまねぎ・にんじん 日本かぼちゃ・りんご・キャベツ きゅうり・スイートコーン スイートコーン缶詰・バナナ	667kcal 19.8g
11	金	冷やしきつねうどん 鶏の天ぷら レタスサラダ	きなこおはぎ なし 牛乳	油揚げ・鶏もも・きな粉 普通牛乳	干しうどん・車糖・薄力粉 調合油・ごま油・米・もち米	根深ねぎ・レタス・にんじん きゅうり・わかめ・日本なし	602kcal 21.6g
12 26	土	豚あんかけ丼 れんこんの金平 ブロッコリーおかか和え じゃがいもともやしのすまし汁	しらす焼きおにぎり バナナ 麦茶	豚もも・かつお削り節 しらす干し	米・調合油・車糖 かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・れんこん ブロッコリー・りょくとうもやし バナナ	527kcal 18.2g
14 28	月	豚丼 高野豆腐の煮物 織野菜サラダ 椎茸とねぎのみそ汁	鮭おにぎり なし 牛乳	豚もも・凍り豆腐 淡色辛みそ・塩ざけ 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・生しいたけ 根深ねぎ・日本なし	607kcal 25.0g
24	木	★誕生会★ 赤飯 ハンバーグ さつまいもの甘煮 春雨の和え物 織野菜スープ/バナナ	かぼちゃのケーキ みかんゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・さつまいも・車糖 緑豆はるさめ・ごま油 薄力粉・無塩バター	たまねぎ・きゅうり・にんじん さやいんげん・バナナ 西洋かぼちゃ・みかん飲料 寒天	656kcal 19.0g
25	金	お月見うどん 鶏の天ぷら レタスサラダ	2色おはぎ なし 牛乳	鶏もも・きな粉・あずき 普通牛乳	干しうどん・車糖 さつまいも・薄力粉 調合油・ごま油・米・もち米	根深ねぎ・こまつな・にんじん レタス・きゅうり・わかめ 日本なし	650kcal 22.8g
30	水	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの煮物 豚汁	ホットケーキ バナナ 牛乳	豚もも・油揚げ・豚もも 赤色辛みそ・普通牛乳	米・調合油・車糖・白ごま じゃがいも・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	ほしひじき・にんじん・にら りょくとうもやし・スイートコーン・大根 ごぼう・根深ねぎ・バナナ	556kcal 21.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
571 kcal	20.9 g	17.4 g	183 mg	2.4 mg	130 μg	0.31 mg	0.21 mg	14 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります

★30日は炊き出し訓練を実施します。幼児食は非常食のごはんを使用したメニューになります。★