



9月 献立表

2026年

日	曜	午 前	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	(その他の食品)	未満児
1 15	火 火	飲み物 お菓子	ゆかりごはん カレイのタルタルソース焼き きゅうりの中華和え 野菜スープ(ほうれんそう・キャベツ) オレンジジュース	牛乳 かぼちゃスコーン	カレイ 鶏もも肉・牛乳 調製豆乳	お菓子・米・油 マヨドレ・ごま油 砂糖・白ごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ きゅうり・カットわかめ ホールコーン・キャベツ オレンジジュース・かぼちゃ ほうれんそう	飲み物・ゆかり 食塩・酢 しょうゆ・水 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 1.1
2 16	水 水	飲み物 お菓子	冷やしラーメン じゃがいものそぼろ煮 バナナ	牛乳 豆ごはん	焼き豚・鶏ひき肉 牛乳・大豆水煮 しらす干し	お菓子 生中華めん じゃがいも・油 砂糖・かたくり粉 米	カットわかめ・たまねぎ ホールコーン・にんじん 冷凍グリーンピース バナナ	飲み物・水・しょうゆ 食塩 鶏ガラスープの素 だし汁・酒	エネルギー(kcal) 529 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 9.8 食塩相当量(g) 2.5
3 17	木 木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏のカレー焼き ほうれん草の白和え みそ汁(大根・なめこ) ヨーグルト	牛乳 チヂミ	鶏もも肉・木綿豆腐 焼き竹輪・みそ プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 豚ひき肉	お菓子・米 かたくり粉・油 砂糖・白ごま 小麦粉・ごま油	ほうれんそう・にんじん 大根・なめこ・たまねぎ にら・ホールコーン	飲み物・しょうゆ カレー粉・だし汁 水 鶏ガラスープの素	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 1.3
4 18	金 金	飲み物 お菓子	ごはん 大豆ハンバーグ ひじきのマヨサラダ みそ汁(キャベツ・じゃがいも) りんごジュース	牛乳 にんじん入りオレンジ ゼリー お菓子	大豆水煮 豚ひき肉 調製豆乳・みそ 牛乳・ゼラチン	お菓子・米・油 パン粉・マヨドレ じゃがいも・砂糖	たまねぎ・干しひじき にんじん・きゅうり ホールコーン・キャベツ りんごジュース オレンジジュース	飲み物・食塩 ケチャップ・しょうゆ だし汁・水	エネルギー(kcal) 472 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 0.9
7	月	飲み物 お菓子	ロールパン かぼちゃのグラタン スティックきゅうりのサラダ 野菜スープ(キャベツ・もやし) りんごジュース	牛乳 きのこおにぎり	調製豆乳 豚ひき肉・牛乳 油揚げ	お菓子・ロールパン 油・小麦粉・白ごま 砂糖・ごま油・米	かぼちゃ・たまねぎ きゅうり・キャベツ・もやし りんごジュース・ぶなしめじ えのきたけ 冷凍グリーンピース	飲み物・水 ケチャップ・食塩 酢・しょうゆ コンソメ・だし汁	エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 1.6
8 29	火 火	飲み物 お菓子	カレーライス 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 ココアマフィン	豚こま切れ肉 調製豆乳 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	お菓子・米 じゃがいも・油 小麦粉・春雨 マヨドレ・砂糖	にんじん・たまねぎ きゅうり	飲み物・カレー粉 水・コンソメ ケチャップ・ピュアココア 中濃ソース・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 548 たんぱく質(g) 15.7 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 1
9 30	水 水	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉の南蛮漬け きんぴらごぼう みそ汁(麴・チンゲン菜) バナナ	牛乳 豆乳もち	鶏もも肉・みそ 牛乳・調製豆乳 きな粉	お菓子・米・小麦粉 油・砂糖・しらたき 白ごま・麴 かたくり粉	きゅうり・トマト・にんじん ごぼう・チンゲンサイ バナナ	飲み物 しょうがチューブ 酒・しょうゆ・酢 だし汁	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1
10	木	飲み物 お菓子	にんじんごはん(しょうゆ味) チキンナゲット キャベツの胡麻酢和え みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジジュース	乳酸飲料 みそ蒸しパン	豚ひき肉 木綿豆腐・みそ 乳酸飲料 調製豆乳	お菓子・米・小麦粉 マヨドレ・油・白ごま 砂糖・じゃがいも	にんじん・キャベツ きゅうり・ほうれんそう オレンジジュース	飲み物・酒・しょうゆ 食塩 ケチャップ・酢 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 1.4
11	金	飲み物 お菓子	ごはん 鮭の味噌焼き きのこの野菜炒め すまし汁(そうめん・きゅうり) りんごジュース	牛乳 おやつミートソーススパゲ ティ	鮭・みそ・ツナ缶 牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・砂糖 油・そうめん スパゲティ・小麦粉	にんじん・ぶなしめじ こまつな・きゅうり たまねぎ りんごジュース	飲み物・しょうゆ みりん・酒・食塩 だし汁・水 ケチャップ 中濃ソース	エネルギー(kcal) 448 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 11.7 食塩相当量(g) 1.1
14 28	月 月	飲み物 お菓子	ごはん 肉じゃが ほうれん草のツナサラダ すまし汁(わかめ・えのき) りんごジュース	牛乳 パウンドケーキ	豚こま切れ肉 ツナ缶・牛乳 調製豆乳	お菓子・米 じゃがいも・しらたき 油・砂糖・白ごま ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 冷凍グリーンピース ほうれんそう カットわかめ・えのきたけ りんごジュース	飲み物・だし汁 しょうゆ・酢・食塩	エネルギー(kcal) 468 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.2
24	木	飲み物 お菓子	にんじんごはん(しょうゆ味) チキンナゲット キャベツの胡麻酢和え みそ汁(じゃがいも・ほうれん草) オレンジジュース	牛乳 おはぎ	豚ひき肉 木綿豆腐・みそ 牛乳・きな粉	お菓子・米・小麦粉 マヨドレ・油・白ごま 砂糖・じゃがいも 黒ごま	にんじん・キャベツ きゅうり・ほうれんそう オレンジジュース	飲み物・酒・しょうゆ 食塩 ケチャップ・酢 だし汁	エネルギー(kcal) 536 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 1.3
25	金	飲み物 お菓子	ごはん 鮭の味噌焼き きのこの野菜炒め すまし汁(そうめん・きゅうり) りんごジュース	牛乳 お月見団子風 スイートポテト	鮭・みそ・ツナ缶 牛乳・調整豆乳	お菓子・米・砂糖 油・そうめん はちみつ さつまいも	にんじん・ぶなしめじ こまつな・きゅうり りんごジュース	飲み物・しょうゆ みりん・酒・食塩 だし汁	エネルギー(kcal) 397 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 8.8 食塩相当量(g) 0.7

・食材の入荷状況等によって献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

