9月　献立表

2026年　　水引こども園

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	火	雑穀ご飯 うま煮 味噌汁	ミルク オレンジ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・雑穀米・じゃがいも・なたね油 砂糖・ばかうけ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリンピース水煮・キャベツ えのきたけ・たまねぎ・こねぎ バレンシアオレンジ・だし昆布	530kcal 22.6g
2	水	米飯 竹輪の磯辺揚げ リヨネーズポテト　春雨スープ	ミルク ★シュガートースト	焼き竹輪・鶏卵・ベーコン ロースハム・脱脂粉乳	米・薄力粉・なたね油・じゃがいも 有塩バター・普通はるさめ・ごま 食パン・グラニュー糖・マーガリン	あおのり・たまねぎ・えだまめ・トマト こまつな・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	569kcal 22.7g
3	木	米飯 ミートスパゲティ 沢煮椀　　チーズ	麦茶 ★マドレーヌ	豚ひき肉・パルメザンチーズ・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・鶏卵	米・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・砂糖 オリーブ油・チーズ・薄力粉 有塩バター	たまねぎ・にんじん・だし昆布 マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン ごぼう・乾しいたけ・たけのこ・こねぎ レモン	552kcal 19.4g
4	金	米飯 肉団子スープ 納豆和え　　だし巻き卵	ミルク バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・おにぎりせんべい 肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・バナナ・だし昆布	542kcal 27.1g
5	土	**≪お店屋さんごっこ≫** **米飯　鶏の唐揚げ** **スパゲティサラダ** **コンソメスープ**	**りんごジュース** **★お好み焼き**	鶏もも・ロースハム・ベーコン・豚ばら 鶏卵・かつお節	米・なたね油・かたくり粉 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ お好み焼き粉・お好み焼きソース	きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・トマト りんご飲料・りょくとうもやし・あおのり キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう	649kcal 18.7g
7	月	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	麦茶 ★肉まん風 蒸しパン	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・豆乳	米・なたね油・砂糖・さつまいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・かたくり粉・ごま油	ほしひじき・にんじん・青ピーマン えのきたけ・たまねぎ・こねぎ・乾しいたけ だし昆布	555kcal 22.3g
8	火	米飯 魚のごま味噌焼き スルスル酢の物　　すまし汁	ミルク 梨 マリー 肝油ドロップ	まさば・麦みそ・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	米・砂糖・ごま・普通はるさめ・マリー 肝油ドロップ	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト たまねぎ・乾しいたけ・切干しだいこん こねぎ・日本なし・だし昆布	529kcal 25.0g
9	水	麦ご飯 なすと豚肉の味噌炒め けんちん汁	麦茶 ★きなこサンド	豚ばら・豚もも・厚揚げ・麦みそ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し きな粉	米・押麦・赤ピーマン・黄ピーマン ごま油・砂糖・マーガリン サンド用パン	なす・たまねぎ・青ピーマン・にんじん 乾しいたけ・ごぼう・こねぎ・だし昆布	538kcal 20.2g
10	木	**≪誕生会≫** **肉みそご飯　チキンカツ** **磯辺和え　そうめん汁**	**プリン**	豚ひき肉・麦みそ・鶏もも・鶏卵 まぐろ缶詰・蒸しかまぼこ・かつお節	米・ごま油・砂糖・薄力粉・パン粉 なたね油・そうめん・ケチャップ 中ざら糖・ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾃﾞｨﾝｸﾞ	にんじん・生しいたけ・たけのこ・根深ねぎ ほうれんそう・りょくとうもやし・焼きのり トマト・乾しいたけ・こねぎ・だし昆布	592kcal 29.0g
11	金	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	高野豆腐・鶏もも・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・まがりせんべい・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリンピース・ぶなしめじ キャベツ・こねぎ・バナナ・だし昆布	549kcal 25.5g
12	土	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	ミルク 梨 星たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 星たべよ・肝油ドロップ・カレールウ	にんじん・たまねぎ・グリンピース ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも 日本なし	576kcal 20.5g
14	月	米飯 切干大根の煮物 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	豚ばら・かつお節・木綿豆腐・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・中ざら糖 わかめふりかけ・ゆかりふりかけ	切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・たまねぎ・だし昆布 えのきたけ・生わかめ・こねぎ・味付けのり	571kcal 22.3g
15	火	米飯 ポークビーンズ かきたま汁	ミルク バナナ ぽたぽた焼き 肝油ドロップ	だいず・ひよこまめ・ベーコン・豚もも 鶏卵・しらす干し・脱脂粉乳	米・じゃがいも・有塩バター・砂糖 ぽたぽた焼き・肝油ドロップ ケチャップ	にんじん・グリンピース水煮・たまねぎ ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ・バナナ だし昆布	559kcal 25.3g
16	水	雑穀ご飯 鮭フライ バンバンジー　　味噌汁	麦茶 ★チヂミ	さけ・鶏卵・ささ身・油揚げ 煮干し・麦みそ・豚ばら プロセスチーズ・普通牛乳	米・雑穀米・薄力粉・パン粉 なたね油・砂糖・さつまいも かたくり粉・ごま油・ごまドレッシング	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・ぶなしめじ・こねぎ・にら だし昆布	573kcal 28.7g
17	木	米飯 春巻き きゅうりの漬物　　中華スープ	ミルク ★お花のあんぱん	豚ばら・ロースハム・脱脂粉乳・豆乳 こしあん	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・強力粉・ドライイースト なたね油	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・チンゲンサイ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・根深ねぎ	575kcal 19.5g
18	金	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★かるかん	豚もも・豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳 こしあん	米・なたね油・砂糖・上新粉 やまいも	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・だし昆布	574kcal 27.1g
19	土	米飯 たらこスパゲティ コンソメスープ	源氏パイ	たらこ・えび・ベーコン	米・ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ なたね油・源氏パイ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰	474kcal 15.8g
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	米飯 野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ　カレースープ	麦茶 ★ミニパフェ	鶏卵・しらす干し・ウインナー 普通牛乳・アイスクリーム ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 なたね油・ごま・砂糖・じゃがいも コーンフレーク・ミルクチョコレート マンナウエハース・カレールウ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・りょくとうもやし きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・レモン・トマト フルーチェ	558kcal 13.7g
25	金	麦ご飯 チーズ入りハンバーグ マカロニサラダ　　味噌汁	麦茶 ★うさぎの スイートポテト	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・ロースハム・煮干し 麦みそ・クリーム	米・押麦・パン粉・砂糖 ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ さつまいも・有塩バター・ケチャップ ミルクチョコレート・野菜ビスケット	ほしひじき・たまねぎ・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・トマト・えのきたけ キャベツ・こねぎ・だし昆布	587kcal 21.0g
26	土	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク 梨 雪の宿 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・雪の宿・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・日本なし	563kcal 26.4g
28	月	米飯 肉うどん いりこ大豆　　チーズ	麦茶 ★りんごゼリー 白い風船	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・ゼラチン	米・うどん・中ざら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま・チーズ しろいふうせん	りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布・りんご飲料	577kcal 25.3g
29	火	米飯 魚の甘露煮 しょうゆフレンチ　　味噌汁	ミルク ★豆腐ドーナツ	ぶり・しらす干し・ロースハム 絹厚揚げ・煮干し・麦みそ 絹ごし豆腐・鶏卵・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・じゃがいも グラニュー糖	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト えのきたけ・たまねぎ・にんじん・こねぎ だし昆布	585kcal 28.6g
30	水	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★五色おにぎり	豚ばら・豚もも・焼き竹輪・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・さつまいも えだまめ冷凍	ひじきふりかけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・キャベツ・ぶなしめじ・だし昆布 切干しだいこん・こねぎ・たくあん漬け	570kcal 24.4g

☆ 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
562 kcal	23.4 g	16.6 g	290 mg	2.5 mg	262 μg	0.37 mg	0.44 mg	32 mg

※　★マークは手作りおやつです。