



9月 献立表



令和8年

西萩谷しほと保育園

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	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 幼児:コンソメスープ(防災パン・長ねぎ・小松菜) 乳児:コンソメスープ(長ねぎ・小松菜) 豚肉のうま煮 かぼちゃのマヨ和え オレンジ 麦茶	シュウクリーム 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 防災パン ノンエッグマヨネーズ シュー生地	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
2 水	大根煮 麦茶	野菜パン コーンスープ(玉ねぎ・コーン) ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ パナナ 麦茶	わかめとしらすのおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐 しらす	野菜パン ハン粉 油 砂糖 茶	玉ねぎ コーン ブロッコリー もやし 人参 パナナ わかめご飯の素	水 シチューフレーク 塩 ハヤシフレーク 殺物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
3 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき茸・ほうれん草) ささみの青のりフライ 大根の和え物 ジョア 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 薄力粉 ハン粉 油 片栗粉 砂糖 さつま芋	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	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー コーア
4 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめご飯 味噌汁(切干大根・人参・しめじ) ぎせい豆腐 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 麦茶	ごまちんすこう 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 薄力粉 ごま 油	わかめご飯の素 干しいたけ 切干大根 人参 しめじ 昆布 万能ねぎ キャベツ 小松菜 パプリカ グレープフルーツ 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
5 土	ウエハース 麦茶	ご飯 クリームシチュー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 シチューフレーク 殺物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
7 月	しらす 麦茶	【白露】夕焼きご飯 すまし汁(白菜・わかめ・高野豆腐) 幼児:さばの塩焼き 乳児:かれのの照り焼き 茄子の味噌炒め 幼児:梨 乳児:オレンジ 麦茶	鮎のラスク 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 牛乳 しらす かれい	米 油 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 わかめ 料理酒 塩 麦茶 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ
8 火	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・ブロッコリー・コーン) 鶏肉の豆乳クリーム炒め キャベツサラダ パナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カ 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく ハセリ キャベツ 人参 きゅうり パナナ 大根	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・南瓜・万能ねぎ) 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 さつま芋	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	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー バイナッブル
10 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(人参・ほうれん草・小切麩) 鶏つくね 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	キャベツのお好み焼き 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 かつお節 牛乳	米 小切麩 ハン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 大根 きゅうり グレープフルーツ 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース
11 金	蒸しじゃが芋 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ(なす・干しいたけ・にら) わかめサラダ ふどうゼリー 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 ふりかけかつお	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米 じゃが芋	こいくちしょうゆ 人参 干しいたけ にら わかめ 白菜 パプリカ ふどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 殺物酢 麦茶 塩
12 土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) スバゲティサラダ カップヨーグルト 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー
14 月	しらす 麦茶	煮ご飯 味噌汁(ポークカレー 乳児:ポークシチュー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	いちごプリン ビスケット 麦茶	豚肉 牛乳 しらす	米 押し麦 じゃが芋 油 いちごプリンの素 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 シチューフレーク
15 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・油揚げ・万能ねぎ) 幼児:鶏肉のさばけんソース焼き 乳児:鶏肉のアップルソース焼き ブロッコリーの和え物 バイナッブル 麦茶	コーンフレックスクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 コーンフレーク	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく りんごソース ブロッコリー もやし 人参 バイナッブル 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 殺物酢 麦茶 ベーキングパウダー バイナッブル 南瓜
16 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・コーン・チンゲン菜) チキンナゲット 大根のマヨサラダ パナナ 麦茶	きのおこにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 ハン粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	コーン チンゲン菜 大根 きゅうり パプリカ パナナ しめじ えのき茸 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
17 木	人参煮 麦茶	幼児:マーボー・春雨丼 乳児:春雨のそぼろ炒め 中華スープ(切干大根・厚揚げ・長ねぎ) 中華ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 味噌 厚揚げ ジョア 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーツパン	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	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 麦茶
18 金	大根煮 麦茶	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁(なす・ほうれん草・小切麩) かぼちゃ入り玉子焼き ひじきとさつま揚げの煮物 グレープフルーツ 麦茶	小豆蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ 小豆 牛乳	米 里芋 小切麩 油 砂糖 薄力粉	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 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 土	ビスケット 麦茶	豚丼 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー マンナビスケット	玉ねぎ 干しいたけ わかめ チンゲン菜 昆布 もやし 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
24 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・キャベツ・高野豆腐) 幼児:いわしの煮つけ 乳児:たら煮付け 大根のきんぴら ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	マカロニボリタン 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮付け 牛乳 たら	米 ごま油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 マカロニ 油 さつま芋	干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 大根 人参 玉ねぎ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒
25 金	人参煮 麦茶	ご飯 きのこスープ(玉ねぎ・エリンギ・しめじ) 鶏肉と野菜の炒め物 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 油 砂糖 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ エリンギ しめじ ほうれん草 ビーマン もやし ブロッコリー 人参 バイナッブル	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 殺物酢 麦茶
26 土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・えのき茸・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	ジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉 いちごジャム マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
28 月	しらす 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 麦茶	豚肉 油揚げ 牛乳 しらす	うどん ノンエッグマヨネーズ フルーチェ 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
29 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・高野豆腐・万能ねぎ) 幼児:あじの味噌照り焼き 乳児:かれのの味噌照り焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 あじ 鶏卵 牛乳 かれい	米 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ なす 万能ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ 南瓜	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
30 水	大根煮 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁(豆腐・白菜・玉ねぎ) じゃが芋のおかか和え パナナ 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 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 青りんごゼリーの素 ウエハース	玉ねぎ しょうが 焼きのり 干しいたけ 白菜 昆布 人参 パナナ 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶

☆ 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)
幼 目標量	650	19.3	19.9	300	1.5
児 平均量	581	20.9	17.9	309	1.5
乳 目標量	481	16.8	13.9	225	1.3
児 平均量	473	16.9	13.8	272	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。