



～給食献立表～

※主食は未満児（ひよこ、りす、うさぎ）クラスのみ提供になります。

※幼児（ばんび、きりん、ぞう）クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。

献立は都合により変更になることがあります。

※9月25日（金）は誕生会です。幼児（ばんび、きりん、ぞう）クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

						三歳未満児		三歳以上児		
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	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	火	鰯のカレーパン粉焼き キャベツとささみマヨサラダ みそ汁(豆腐、玉ねぎ、人参、葱) バナナ	中華ざる	・みなみくろたら ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・蒸しかまぼこ	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油・精白米 ・中華めん	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・長ねぎ・バナナ・ほうれんそう	413kcal 18.9g	11.2g 1.7g	371kcal 19.5g	13.6g 2.1g
2	水	豚肉と玉ねぎみそマヨ炒め 春雨中華風サラダ 若布スープ オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・ロースハム ・普通牛乳	・マヨドレ・三温糖 ・はるさめ・ごま・ごま油 ・精白米・じゃがいも ・なたね油	・たまねぎ・こねぎ・にんじん ・きゅうり・わかめ・長ねぎ ・オレンジ	365kcal 13.9g	12.6g 1.5g	311kcal 13.3g	15.3g 1.8g
3	木	焼き鳥 大根サラダ(マヨ) すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 わかめおにぎり	・鶏もも・煮干し	・三温糖・マヨドレ ・五色ふ・精白米 ・いりごま	・長ねぎ・だいこん・にんじん ・えのきたけ・バナナ・わかめ	408kcal 14.4g	12.2g 0.5g	365kcal 13.9g	14.8g 0.6g
4	金	れんこんはさみ揚げ 胡瓜のゆかり和え みそ汁(もやし、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 とうもろこし	・鶏ひき肉・煮干し ・甘みそ	・片栗粉・天ぷら粉・薄力粉 ・なたね油・三温糖・精白米 ・とうもろこし	・れんこん・長ねぎ・しょうが ・にんじん・きゅうり・うめ ・だいずもやし・えのきたけ ・オレンジ	415kcal 13.9g	8.2g 0.7g	373kcal 13.4g	9.9g 0.9g
5	土	チキンカツ じゃが芋のコロコロサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ちぎりぱん	・若鶏むね・煮干し ・普通牛乳	・薄力粉・パン粉・マヨドレ ・大豆油・じゃがいも ・花麩・精白米・強力粉 ・有塩バター・三温糖	・にんじん・コーン缶詰粒・きゅうり ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ	515kcal 17.6g	23.3g 1.2g	499kcal 17.9g	28.8g 1.5g
6	日	休園日								
7	月	ドライカレー マカロニケチャップ炒め ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(刻み麩、にんじん、玉ねぎ、葱) バナナ	フルーツヨーグルト	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・なたね油 ・マカロニ ・三温糖・マヨドレ・刻み麩 ・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・長ねぎ・バナナ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰	458kcal 14.9g	16.6g 1.2g	427kcal 14.6g	20.3g 1.5g
8	火	豚肉生姜焼き 切干大根と人参かりかり和え みそ汁(あおさ、油揚げ、人参、葱) オレンジ	冷製トマトパスタ	・ぶたもも・ぶたばら ・油揚げ・煮干し・甘みそ	・なたね油・三温糖・精白米 ・スパゲティ ・オリーブ油	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・切干しだいこん・にんじん ・きゅうり・塩昆布・あおさ・長ねぎ ・オレンジ・トマト・ホールトマト	448kcal 19.3g	13.3g 1.0g	416kcal 20.0g	16.2g 1.3g
9	水	麩揚げキャベツ添え 鶏ささみとトマトのサラダ すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) バナナ	ジョア クラッカーサンド	・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・煮干し・乳酸菌飲料 ・クリームチーズ	・車ふ・片栗粉・マヨドレ ・三温糖・大豆油・むきごま ・ごま油・精白米 ・クラッカー	・しょうが・キャベツ・トマト ・きゅうり・塩わかめ・にんじん ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	463kcal 15.8g	10.9g 1.6g	434kcal 15.6g	13.2g 2.0g
10	木	照り焼きチキン きゅうりコーンマヨ みそ汁(もやし、人参、ねぎ) オレンジ	お茶 塩昆布おにぎり	・若鶏もも・煮干し ・甘みそ	・マヨドレ・精白米 ・ごま	・しょうが・にんにく・きゅうり ・コーン缶詰粒・りょくとうもやし ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・塩昆布	364kcal 15.7g	8.3g 1.0g	310kcal 15.5g	10.0g 1.2g
11	金	鮭の味噌マヨドレ焼き ほうれん草と人参ささみ和え みそ汁(豆腐、大根、人参、葱) バナナ	～世界のおやつ ロシア～ 牛乳 ロシアンクッキー (卵不使用)	・さけ・甘みそ ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・煮干し・普通牛乳・豆乳	・マヨドレ・むきごま ・三温糖・ごま・精白米 ・薄力粉・無塩バター	・ほうれんそう・にんじん・だいこん ・長ねぎ・バナナ・いちごジャム	491kcal 21.2g	18.4g 1.1g	469kcal 22.5g	22.6g 1.4g
12	土	ポーケケチャップ ちくわと胡瓜マヨ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 セサミトースト	・ぶたもも・ぶたばら ・焼き竹輪・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・三温糖・マヨドレ・精白米 ・食パン・ごま・無塩バター	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ	450kcal 17.9g	14.3g 1.1g	418kcal 18.3g	17.5g 1.4g
13	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
14	月	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル あおさ中華スープ オレンジ	揚げ一番 りんごゼリー	・おから・ぶたひき肉 ・ゼラチン	・大豆油・三温糖・片栗粉 ・ごま・ごま油・精白米 ・しょうゆせんべい	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・りょくとうもやし・きゅうり ・あおさ・長ねぎ・オレンジ ・りんごジュース	386kcal 13.0g	12.3g 1.2g	337kcal 12.2g	15.0g 1.5g
15	火	チンジャオロース風 人参ツナマヨ和え みそ汁(なす、玉ねぎ、油揚げ、葱) バナナ	お茶 おいなりさん	・ぶたもも(赤肉) ・ぶたばら ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・煮干し・甘みそ	・三温糖・片栗粉・ごま油 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・にんじん・青ピーマン ・りょくとうもやし・しょうが・なす ・たまねぎ・長ねぎ・バナナ	446kcal 17.6g	13.7g 0.8g	412kcal 17.9g	16.8g 1.0g
16	水	焼肉炒め かぼちゃサラダ みそ汁(高野豆腐、人参、玉ねぎ、葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・ぶたもも・ぶたばら ・ロースハム・凍り豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・ぶたひき肉	・なたね油・三温糖 ・マヨドレ・精白米 ・中華めん	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・キャベツ・もやし	458kcal 19.7g	19.4g 1.1g	428kcal 20.6g	23.8g 1.3g

令和 8年				三歳未満児				三歳以上児		
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	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	木	鶏の葱塩レモンだれ もやしとちくわおひたし みそ汁(若布、玉ねぎ、人参、葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも・焼き竹輪 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・ごま油・三温糖・精白米 ・食パン	・長ねぎ・レモン果汁 ・りょくとうもやし・きゅうり ・わかめ・たまねぎ・にんじん ・バナナ・いちごジャム	386kcal 16.7g	11.2g 1.0g	338kcal 16.9g	13.7g 1.3g
18	金	鯖のネギ味噌焼き 揚げ出し豆腐 すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 にんじんおにぎり	・さわら・甘みそ ・絹ごし豆腐・鶏ひき肉 ・油揚げ・煮干し	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・花麩・精白米・ごま	・しょうが・長ねぎ・こまつな ・えのきたけ・にんじん・オレンジ	335kcal 15.4g	13.7g 1.4g	274kcal 15.2g	16.7g 1.7g
19	土	ビーフン ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(キャベツ、人参、玉ねぎ、葱) バナナ	牛乳 カップ肉まん	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・ビーフン・マヨドレ ・精白米・たけのこいも水煮 ・三温糖・ごま油・薄力粉 ・片栗粉	・キャベツ・青ピーマン・たまねぎ ・にんじん・ブロッコリー・長ねぎ ・バナナ・しょうが・乾しいたけ	574kcal 21.8g	12.2g 1.0g	573kcal 23.2g	14.8g 1.2g
20	日	休園日								
21	月	休園日								
22	火	休園日								
23	水	休園日								
24	木	生揚げひき肉炒め 胡瓜ツナコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) オレンジ	ソファール元気 バナナ かーさんケット	・ぶたひき肉・生揚げ ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・ヨーグルト	・片栗粉・三温糖・マヨドレ ・精白米・ハードビスケット	・こねぎ・きゅうり・コーン缶詰粒 ・たまねぎ・にんじん・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・バナナ	366kcal 14.8g	9.6g 0.5g	261kcal 13.5g	10.3g 0.6g
25	金	❀お誕生日会❀ お月見うさぎハヤシ 鮭ののりしおソテー ブロッコリー(青じそ) すまし汁(五色麩、人参、えのき、三つ葉) ブドウゼリー	ふわふわきなこドーナツ ビール風ゼリー	・ぶたもも・桜でんぶ ・さけ・ゼラチン ・絹ごし豆腐・豆乳 ・きな粉・五色麩 ・ホイップクリーム	・じゃがいも・なたね油 ・無塩バター・精白米・薄力粉 ・オリーブ油 ・和風ドレッシング ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・ホールトマト ・トマトピューレ・焼きのり ・あおのり・ブロッコリー ・りんごゼリー ・にんじん・えのきたけ・みつば	537kcal 20.3g	21.9g 1.6g	671kcal 25.3g	27.3g 2.0g
26	土	生揚げと小松菜炒め物 れんこんサラダ トマト みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) バナナ	お茶 コーンパン	・ぶたもも・生揚げ ・甘みそ・ロースハム ・煮干し・絹ごし豆腐 ・豆乳	・ごま油・三温糖・片栗粉 ・いりごま・マヨドレ ・精白米 ・ホットケーキミックス	・青ピーマン・にんじん・長ねぎ ・しょうが・れんこん・きゅうり ・トマト・たまねぎ・えのきたけ ・バナナ・コーン缶詰粒	413kcal 14.9g	10.9g 0.9g	372kcal 14.6g	13.2g 1.2g
27	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
28	月	ハンバーグ マーマレードソース スパサラ みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・豆乳	・パン粉 ・スパゲティ ・マヨドレ・刻み麩 ・精白米 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・きゅうり・にんじん ・ゆでスイートコーン・もやし ・長ねぎ	583kcal 25.4g	19.1g 1.2g	584kcal 27.7g	23.5g 1.5g
29	火	すき焼き風煮 ちくわ南蛮漬け トマト バナナ	わかめうどん	・ぶたもも・木綿豆腐 ・焼き竹輪・蒸しかまぼこ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・薄力粉・精白米 ・うどん	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・たまねぎ・きゅうり ・トマト・バナナ・わかめ	357kcal 12.8g	8.7g 2.1g	302kcal 11.9g	10.5g 2.6g
30	水	豚肉と大根煮 ブロッコリーコーンマヨ すまし汁(豆腐、若布、人参、葱) オレンジ	牛乳 フランクフルト	・ぶたばら・ぶたもも ・木綿豆腐・煮干し ・普通牛乳 ・フランクフルト	・板こんにやく・なたね油 ・マヨドレ・精白米	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・ブロッコリー・コーン缶詰粒 ・わかめ・長ねぎ・オレンジ ・トマトケチャップ	409kcal 16.6g	22.8g 2.2g	366kcal 16.7g	28.1g 2.8g

～9月25日(金)は十五夜です～

十五夜といえば、お月見を思い浮かべる方が多いと思います。
秋の収穫を神様に感謝する日です。
一年のうちで、この頃の満月が一番美しいとされています。

お月見だんごとってお月様に見立てた
丸い形のお団子をお供えすることで、健康や幸せを願います。

※ご家庭でお団子などを食べる際は大きさや固さなどに注意し、
誤嚥に気を付けてくださいね。

