

9月 献立表 幼児食

2026 年 9 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・にんじん・かぼちゃ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	さけ、調製豆乳、牛乳、ベーコン	コーン缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、調合油、きび砂糖、じゃがいも、炒め油	食塩、マヨドレ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、こしょう、バセリ	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.7g 炭水化物 58.0g 塩分 1.6g
2 水	麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのナムル トマトと卵のスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎つぶつぶももゼリー	豚ももミンチ、木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり、トマト、黄桃缶、もも缶、粉寒天	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、コンソメ、食塩、水	エネルギー 412kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.1g 炭水化物 64.7g 塩分 0.8g
3 木	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎バイナッブルケーキ	さば、油揚げ、牛乳	しょうが、切干しだいこん、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、バイナッブル缶	うるち米、きび砂糖、しらたき、ごま油、さつまいも、米粉、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.6g 炭水化物 81.4g 塩分 1.6g
4 金	チキンカレーライス 大根の梅おかか和え 梨	○牛乳 ◎牛乳 ◎きなこおはぎ	鶏もも肉、かつお節、牛乳、きな粉、こしあん	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、梅干し、なし	うるち米、じゃがいも、炒め油、もち米	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 533kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.9g 炭水化物 88.0g 塩分 1.1g
5 土	野菜のそぼろ丼 小松菜の煮浸し わかめの中華スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩せんべい	豚ひき肉、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、炒め油、いりごま、ごま油、ほしたべよう	水、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 395kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.9g 炭水化物 57.0g 塩分 1.2g
7 月	ソフトフランスパン 魚のラビゴッドソース じゃがいもガレット コーンスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ブラマンジェ	かれい、牛乳、ゼラチン、生クリーム	たまねぎ、トマト、きゅうり、バセリ、コーン缶、いちごジャム	フランスパン、かたくり粉、サラダ油、きび砂糖、じゃがいも、米粉	食塩、黒こしょう、米酢、コンソメ、水	エネルギー 561kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.0g 炭水化物 78.6g 塩分 2.3g
8 火	ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃのサラダ 梨	○牛乳 ◎牛乳 ◎ナポリタン風ビーフン	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、ウインナーソーセージ	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、なし、にんじん、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、ビーフン、サラダ油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨドレ、トマトケチャップ、中濃ソース	エネルギー 492kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.2g 炭水化物 68.0g 塩分 1.4g
9 水	ごはん めかじきのきのこソテー 根菜のごまマヨサラダ スープ(レタス・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	めかじき、牛乳	ぶなしめじ、えのきたけ、にんじん、れんこん、ごぼう、レタス、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、米粉、調合油、食塩不使用バター、さつまいも、すりごま	バセリ、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ、水	エネルギー 532kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.0g 炭水化物 85.4g 塩分 1.5g
10 木	ごはん 里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き ゆでブロックリー 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロックリー、こまつな、にんじん	うるち米、さといも、調合油、さつまいも、きび砂糖、食塩不使用バター、いりごま	米みそ、食塩、昆布・煮干しだし	エネルギー 440kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.3g 炭水化物 71.4g 塩分 1.4g
11 金	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココお麩ラスク	さば、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、刻みのみり、だいこん	うるち米、いりごま、釜焼きふ、食塩不使用バター、きび砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、ビュアココア	エネルギー 466kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.7g 炭水化物 56.5g 塩分 1.3g
12 土	ガバオライス さつまいもレモン煮 スープ(コーン・キャベツ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	鶏ささみミンチ、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、レモン、キャベツ、コーン缶	うるち米、きび砂糖、サラダ油、さつまいも	中華だし、こいくちしょうゆ、バジル、コンソメ、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.8g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g
14 月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ラトウイユ きのこスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎オートミールクッキー	鶏むね肉、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、なす、ズッキーニ、カットトマト缶、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	うるち米、オリーブ油、オートミール、米粉、メープルシロップ、サラダ油	食塩、水、コンソメ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.6g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
15 火	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・にんじん・かぼちゃ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	さけ、調製豆乳、牛乳、ベーコン	コーン缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、調合油、きび砂糖、じゃがいも、炒め油	食塩、マヨドレ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、こしょう、バセリ	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.7g 炭水化物 58.0g 塩分 1.6g
16 水	麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのナムル トマトと卵のスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎つぶつぶももゼリー	豚ももミンチ、木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり、トマト、黄桃缶、もも缶、粉寒天	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、コンソメ、食塩、水	エネルギー 412kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.1g 炭水化物 64.7g 塩分 0.8g
17 木	ごはん さばの味噌煮 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎バイナッブルケーキ	さば、油揚げ、牛乳	しょうが、切干しだいこん、干しひじき、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、バイナッブル缶	うるち米、きび砂糖、しらたき、ごま油、さつまいも、米粉、調合油	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 18.8g 脂質 19.6g 炭水化物 81.4g 塩分 1.6g
18 金	チキンカレーライス 大根の梅おかか和え 梨	○牛乳 ◎牛乳 ◎きなこおはぎ	鶏もも肉、かつお節、牛乳、きな粉、こしあん	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、梅干し、なし	うるち米、じゃがいも、炒め油、もち米	水、カレールウ、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 533kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.9g 炭水化物 88.0g 塩分 1.1g

19	野菜のそぼろ丼 小松菜の煮浸し わかめの中華スープ 土	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩せんべい	豚ひき肉、油揚げ、かつお節、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、炒め油、いりごま、ごま油、ほしたべよう	水、こいくちしょうゆ、中華だし、食塩	エネルギー 395kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.9g 炭水化物 57.0g 塩分 1.2g
21	祝日 月						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
22	祝日 火						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
23	祝日 水						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	ごはん 里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き ゆでブロッコリー 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ) 木	○牛乳 ◎牛乳 ◎スイートポテト	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん	うるち米、さといも、調合油、さつまいも、きび砂糖、食塩不使用バター、いりごま	米みそ、食塩、昆布・煮干しだし	エネルギー 440kcal たんぱく質 15.9g 脂質 13.3g 炭水化物 71.4g 塩分 1.4g
25	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ) 金	○牛乳 ◎牛乳 ◎ココアお魅ラスク	さば、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	ほうれんそう、にんじん、りよくとうもやし、刻みのり、だいこん	うるち米、いりごま、釜焼きふ、食塩不使用バター、きび砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、ピュアココア	エネルギー 466kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.7g 炭水化物 56.5g 塩分 1.3g
26	ガバオライス さつまいもしモン煮 スープ(コーン・キャベツ) 土	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	鶏ささみミンチ、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、黄パプリカ、赤パプリカ、青ピーマン、レモン、キャベツ、コーン缶	うるち米、きび砂糖、サラダ油、さつまいも	中華だし、こいくちしょうゆ、バジル、コンソメ、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 450kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.8g 炭水化物 83.0g 塩分 1.4g
28	ごはん 鶏肉のチーズ焼き ラタトゥイユ きのこスープ 月	○牛乳 ◎牛乳 ◎オートミールクッキー	鶏むね肉、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	たまねぎ、なす、ズッキーニ、カットトマト缶、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな、長ねぎ	うるち米、オリーブ油、オートミール、米粉、メープルシロップ、サラダ油	食塩、水、コンソメ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 549kcal たんぱく質 23.9g 脂質 19.6g 炭水化物 74.5g 塩分 1.3g
29	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き フレンチサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・にんじん・かぼちゃ) 火	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャーマンポテト	さけ、調製豆乳、牛乳、ベーコン	コーン缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ	うるち米、調合油、きび砂糖、じゃがいも、炒め油	食塩、マヨドレ、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、こしょう、パセリ	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.3g 脂質 12.7g 炭水化物 58.0g 塩分 1.6g
30	麻婆豆腐丼 もやしときゅうりのナムル トマトと卵のスープ 水	○牛乳 ◎牛乳 ◎つぶつぶももゼリー	豚ももミンチ、木綿豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りよくとうもやし、きゅうり、トマト、黄桃缶、もも缶、粉寒天	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、米みそ、コンソメ、食塩、水	エネルギー 412kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.1g 炭水化物 64.7g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です