

2026年09月

給食予定献立表(ひよこ・うさぎ・ぼんだ組)

一本松保育園

日 曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	ご飯 照り焼き バナナ 春雨サラダ なすの 煮汁	牛乳 軽 いお菓子	小麦粉、ほろさめ、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、油、すりごま	牛乳、あじ、木綿豆腐、ごし豆腐、ツナ油漬、合わせ味噌、油揚げ、いりこ、生わかめ、かつお節	バナナ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、にんじん、なす、しょうが	牛乳 お好み焼き
2 水	ご飯 みかん缶 干草焼き いりこ 鶏レバーの甘辛煮 五目ビーフン スープ	牛乳 軽 いお菓子	米、ビーフン、砂糖、すりごま、ごま油	卵、鶏レバー、鶏ひき肉、かつお節、いりこ	みかん缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸、塩こんぶ、し じが	ツナ昆布おにぎり
3 木	ご飯 オレンジ 鮭の梅味噌チーズ焼き いりこ じゃが芋と昆布の炒め煮 にら玉汁	牛乳 軽 いお菓子	じゃがいも、ホットケーキ粉、三温糖、油、米	牛乳、さば、卵、バター、とろけるチーズ、みみそ、(甘みそ) 刻みこんぶ、いりこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、にら、いんげん、かぼす果汁	牛乳 かぼすケーキ
4 金	ご飯 バナナ 親子丼 いりこ おすし(お寿司)のこまめソース きのこ味噌汁	牛乳 軽 いお菓子	コーンフレーク、マヨネーズ、すりごま、三温糖、米	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、生わかめ、いりこ	たまねぎ、バナナ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、にんじん、うづめ、いんげん(ゆで)、切り干しだいこん、ひじき、干し椎茸	コーンフレーク
5 土	五目うどん 南瓜の甘煮 みかん缶 いりこ	牛乳 軽 いお菓子	干しうどん、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ、生わかめ、いりこ	かぼちゃ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干し椎茸	牛乳 クラッカー
6 日						
7 月	ご飯 バナナ 豚肉の しゃが焼き いりこ 小松菜の 味噌 じゃが芋のみそ汁	麦茶 軽 いお菓子	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、米	牛乳、豚肉(肩一筋)、卵、合わせ味噌、油揚げ、いりこ	バナナ、たまねぎ、こまつな、もやし、えのきだけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、のり佃煮、しょうが	牛乳 玉子サンド
8 火	ご飯 オレンジ 白身魚のパン 粉焼き いりこ おくらと梅和え 豆腐のすまし汁	牛乳 軽 いお菓子	小麦粉、マヨネーズ、三温糖、パン粉、砂糖、米	牛乳、あかうお、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、バター、いりこ、かつお節	オレンジ、きゅうり、オクラ、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	牛乳 ヨーグルトスコーン
9 水	ご飯 ふりかけ おくらと梅和えのトマトソース スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	牛乳 軽 いお菓子	米、じゃがいも、油、三温糖、砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬、いりこ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、おーれトマト、ゆめ干し	梅おこし
10 木	ご飯 バナナ さばのみそ煮 いりこ 小松菜の 味噌 なめこの すまし汁	牛乳 軽 いお菓子	食パン、砂糖、すりごま、米	牛乳、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色 みみそ)、いりこ	こまつな、バナナ、なめこのにんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳 フレンチトースト
11 金	ご飯 いりこ にら玉あんかけ オレンジ もやしとわかめのナムル わかめスープ	牛乳 軽 いお菓子	マロニカ三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、生わかめ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、えのき けた にんじん、干し椎茸	牛乳 マカロニあべかわ
12 土	和風スパゲティ 豆腐スープ パン 缶 いりこ	牛乳 軽 いお菓子	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬、生わかめ、いりこ	たまねぎ、パイン缶、にんじん、しめじ、えのきだけ、干し椎茸、にんじん	牛乳 せんべい
13 日						
14 月	ご飯 オレンジ 牛肉と絹豆腐の 旨煮 かき玉汁 キャベツとちくわの和え いりこ	麦茶 軽 いお菓子	食パン、三温糖、すりごま、砂糖、米	牛乳、絹豆腐、卵、牛肉(もも)、みみそ(甘みそ)、ピザ用チーズ、ちくわ、いりこ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、えのきだけ、ねぎ、干し椎茸	牛乳 みそチーズトースト
15 火	ご飯 バナナ 鮭のポテトチーズ焼き いりこ 炒り豆腐 南瓜のみそ汁	牛乳 軽 いお菓子	米、じゃがいも、卵、小麦粉、油、片栗粉	木綿豆腐、さけ、合わせ味噌、チーズ、ツナ水炊缶、油揚げ、バター、し じが、かつお節、いりこ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん(ゆで)、ねぎ、ひじき、干し椎茸	バターしょうゆ おかおにぎり
16 水	ご飯 いりこ 野菜入り納豆そぼろ肉 オレンジ キャベツの 昆布和え 玉子の スープ	牛乳 軽 いお菓子	りんご、梨、果汁、フルーツ、三温糖、油、米	牛乳、鶏ひき肉、牛ひき肉、生クリーム、チーズ、ゼラチン、いりこ	ほうれんそう、たまねぎ、トマト、コーン缶、キャベツ、バナナ、えのきだけ、レタス、にんじん	コ コーンス

日 曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 木	ご飯 オレンジ あじの 梅照り焼き いりこ こまつなサラダ さつま汁	牛乳 軽 いお菓子	さつま芋、グラニュー糖、焼酎、マヨネーズ、砂糖、黒砂糖、三温糖、すりごま、米	牛乳、あじ、合わせ味噌、ツナ油漬、バター、いりこ	オレンジ、こまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめ干し、ひじき、しょうが	牛乳 鮭の 黒糖うな
18 金	ご飯 いりこ ハヤシライス ゆず大根のサラダ レタ スムッシュ	牛乳 軽 いお菓子	りんご、梨、果汁、フルーツ、三温糖、油、米	牛肉(もも)、脱脂粉、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、パイン缶、みかん缶、えのきだけ、もも缶(漬物)、レタス、トマトピューレ、切り干しだいこん	アップルパンチ
19 土	焼酎 そば わかめスープ いりこ みかん缶	牛乳 軽 いお菓子	スパゲティ、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、いりこ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、えのきだけ、もも缶(漬物)、レタス、トマトピューレ、切り干しだいこん	牛乳 クラッカー
20 日						
21 月						
22 火						
23 水						
24 木	ご飯 いりこ 白身魚のタルタル焼き バナナ 五目大豆 なめこのみそ汁	牛乳 軽 いお菓子	さつま芋、糸こんにゃく、三温糖、油、米、マヨネーズ	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、卵、えのき、いりこ	バナナ、にんじん、なめこの、だ いにんじん、いんげん(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、あおのり	牛乳 スイートポテト
25 金	ご飯 レタ スムッシュ タ コライス フライドポテト いりこ	牛乳 軽 いお菓子	三温糖、油、ごま油、米	納豆、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、生わかめ、いりこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、コーン缶、こまつな、塩こんぶ、干し椎茸、しょうが	牛乳 お月 見返し
26 土	ミートスパゲティ キャベツスープ パン 缶 いりこ	牛乳 軽 いお菓子	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイン缶、キャベツのきけ	牛乳 バスケット
27 日						
28 月	ご飯 オレンジ 春雨の五目炒め いりこ ほうれん草の ナムル 玉子スープ	牛乳 軽 いお菓子	食パン、ほろさめ、砂糖、三温糖、すりごま、油、ごま油、米	牛乳、鶏(もも)、卵、クリームチーズ、いりこ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、えのき けた、キャベツ、ピーマン、干し椎茸、レモン果汁	牛乳 チーズケーキトースト
29 火	ご飯 みかん缶 さばの塩田揚げ いりこ 小松菜の梅豆あえ キャベツの みそ汁		じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、すりごま、米	牛乳、さば、焼きわりの卵、合わせ味噌、油揚げ、いりこ、生わかめ	キャベツ、もやし、みかん缶、こまつな、にんじん、しょうが	牛乳 ポテトもち
30 水	ご飯 バナナ 鶏肉の 梅照り焼き いりこ 押麦の スープ ポテトサラダ	麦茶 軽 いお菓子	じゃがいも、米、マヨネーズ、押麦、ほろさめ、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、いりこ	バナナ、にんじん、きゅうり、しめじ、いんげん(ゆで)、ねぎ、干し椎茸、しょうが	きのこの炊き込みご飯
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	塩分
		牛乳	軽 いお菓子	kcal	鉄	2.4 mg
		g	g	カルシウム	253 mg	
		g	g	ビタミンC	26 mg	
		g	g	食物繊維	4.7 g	