

9月 献立表 幼児食

2026 年 9 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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		
1 火	ごはん さばの竜田揚げ 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎非常用ハイハイン	さば、油揚げ、なると、かつお節、牛乳	キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖	エネルギー 432kcal たんぱく質 16.5g 脂質 13.3g 炭水化物 65.9g 塩分 1.7g	
2 水	ごはん 鶏肉の照り焼き 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎黒糖蒸しパン ◎グレープフルーツ	鶏もも肉、かにかま、牛乳、豆乳	ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、だいこ ん、にんじん、たまねぎ、グレープフルーツ	うるち米、ホットケーキミックス、サラダ 油、黒砂糖	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.7g 炭水化物 81.4g 塩分 2.5g	
3 木	ごはん ボークビーンズ もやしのナムル コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーパイ ◎梨(未満児:オレンジ)	豚もも肉、大豆、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、りょくとう もやし、ほうれんそう、キャベツ、ブロッコリー、 コーン缶、なし、オレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、 いりごま、ごま油、グラニュー糖、食塩不 使用バター	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.6g 脂質 20.0g 炭水化物 76.9g 塩分 2.0g	
4 金	ごはん たらのパン粉焼き きゅうりの昆布和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎レモンのケーキ ◎バナナ	すけとうだら、粉チーズ、ツナ缶、牛乳、 卵	きゅうり、にんじん、塩昆布、たまねぎ、りょくとう もやし、えのきたけ、レモン、バナナ	うるち米、パン粉、ホットケーキミックス、 有塩バター、上白糖	エネルギー 617kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.2g 炭水化物 84.4g 塩分 2.3g	
5 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
7 月	ごはん 豚肉となすのソテー じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎オレンジ	豚かた肉、しらす、木綿豆腐、油揚げ、牛 乳、きな粉	たまねぎ、ぶなしめじ、アスパラガス、なす、に んじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、こまつ な、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、ごま油、サラダ油、マ カロニ	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.3g 脂質 19.3g 炭水化物 78.6g 塩分 2.1g	
8 火	ごはん 肉じゃが はんぺんの酢の物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーク・サレ ◎キウイ	豚もも肉、はんぺん、牛乳、卵、粉チー ズ、ベーコン	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、 キャベツ、なめこ、長ねぎ、ブロッコリー、キウ イフルーツ	うるち米、じゃがいも、しらたき、上白糖、 炒め油、いりごま、薄力粉、サラダ油	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.0g 炭水化物 78.8g 塩分 2.9g	
9 水	ごはん かじきの照り焼き 野菜炒め みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎大学芋 ◎グレープフルーツ	めかじき、豚もも肉、牛乳	キャベツ、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじ ん、にら、だいこん、カットわかめ、なす、グ レープフルーツ	うるち米、さつまいも、揚げ油、上白糖、 いりごま	エネルギー 535kcal たんぱく質 23.3g 脂質 14.1g 炭水化物 85.1g 塩分 2.6g	
10 木	サラダうどん ちくわの磯辺揚げ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おかかおにぎり ◎パイナップル	豚もも肉、焼きちくわ、牛乳、かつお節	サニーレタス、トマト、きゅうり、たまねぎ、カッ トわかめ、あおのり、パイナップル	うどん、いりごま、天ぷら粉、揚げ油、うる ち米	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.9g 脂質 14.6g 炭水化物 83.7g 塩分 3.1g	
11 金	ピビンパ丼 キャベツのサラダ わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎フレンチトースト ◎梨(未満児:バナナ)	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、キャ ベツ、きゅうり、ブロッコリー、カットわかめ、し いたけ、なし、バナナ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、いりご ま、食パン	エネルギー 534kcal たんぱく質 23.2g 脂質 18.8g 炭水化物 76.2g 塩分 2.1g	
12 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
14 月	ごはん 具だくさん汁 ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 納豆	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎型抜きクッキー ◎キウイ	ほっけ、油揚げ、大豆、挽きわり納豆、木 綿豆腐、牛乳	干しひじき、にんじん、だいこん、万能ねぎ、キ ウイフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、板こんにゃ く、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バ ター	エネルギー 606kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.0g 炭水化物 80.0g 塩分 2.1g	
15 火	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ ◎オレンジ	液卵、豚ひき肉、ロースハム、牛乳、豆 乳、卵	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レ タス、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、 ネーブルオレンジ	うるち米、じゃがいも、炒め油、マカロニ、 ホットケーキミックス、サラダ油、メーブル シロップ	エネルギー 631kcal たんぱく質 23.8g 脂質 24.2g 炭水化物 86.4g 塩分 2.4g	
16 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎バナナ	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、こまつな、りょくとうもやし、にんじ ん、カットわかめ、えのきたけ、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、すりごま、じゃ がいも	エネルギー 560kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.3g 炭水化物 86.4g 塩分 2.1g	
17 木	ごはん 鮭のきのこソース フレンチサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き ◎ぶどう	ぎんざけ、ツナ缶、油揚げ、牛乳、豚ひき 肉、卵、削り節	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、 にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、りょく とうもやし、かぼちゃ、キャベツ、長ねぎ、あお のり、ぶどう	うるち米、有塩バター、かたくり粉、サラダ 油、薄力粉、ながいも	エネルギー 561kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.4g 炭水化物 75.9g 塩分 1.9g	
18 金	お楽しみ献立					エネルギー 631kcal たんぱく質 17.9g 脂質 29.8g 炭水化物 77.2g 塩分 1.8g	
19 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ウエハース	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 532kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.1g 炭水化物 87.1g 塩分 2.6g	
24 木	ごはん 麻婆茄子 切干大根のサラダ ワンタンスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ミルククず餅 ◎オレンジ	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、きな粉	なす、長ねぎ、にら、切干しだいこん、にんじ ん、きゅうり、レタス、チンゲンサイ、えのきた け、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、 ごま油、ワンタンの皮	エネルギー 532kcal たんぱく質 20.2g 脂質 15.3g 炭水化物 85.2g 塩分 2.2g	
25 金	さつまいもごはん さばの味噌煮 きゅうりとかにかまの酢の物 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎蒸しパン ◎梨(未満児:バナナ)	さば、かにかま、木綿豆腐、牛乳	きゅうり、にんじん、カットわかめ、かぶ、こまつ な、なし	うるち米、さつまいも、上白糖、いりごま、 ホットケーキミックス	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.8g 炭水化物 84.1g 塩分 2.6g	
26 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
28 月	ナポリタン チーズと野菜の和え物 フイONSスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎きつねおにぎり ◎グレープフルーツ	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、に んじん、ブロッコリー、コーン缶、ぶなしめじ、万 能ねぎ、グレープフルーツ	スパゲッティ、上白糖、サラダ油、じゃが いも、うるち米	エネルギー 604kcal たんぱく質 23.0g 脂質 19.8g 炭水化物 91.6g 塩分 3.0g	
29 火	タコライス ポテトサラダ たまごスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎じゃこトースト ◎パイナップル	豚ひき肉、液卵、牛乳、しらす干し、粉 チーズ	たまねぎ、ホールトマト缶、レタス、トマト、きゅ うり、にんじん、コーン缶、長ねぎ、えのきた け、あおのり、パイナップル	うるち米、上白糖、じゃがいも、かたくり 粉、食パン	エネルギー 614kcal たんぱく質 23.6g 脂質 25.1g 炭水化物 82.9g 塩分 2.0g	
30 水	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜の中華和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎キウイ	すけとうだら、木綿豆腐、牛乳、豚ひき 肉、ビザ用チーズ	黄ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、きゅうり、トマト、カットわかめ、 なめこ、わかめ、長ねぎ、にら、キウイフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、 ごま油、いりごま、薄力粉	エネルギー 527kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.0g 炭水化物 76.7g 塩分 2.2g	