

～保育園では食育をすすめています～

2026年 9月分

献立表

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
1	ドックパン きのこスープ	牛乳	牛乳 豆乳	ドックパン こめ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり	ナツメグ 塩 しょうゆ	500
15	ハンバーグ グリーンサラダ	こんぶおにぎり	合いびき肉 鶏肉	パン粉 米 きび砂糖	グリーンアスパラガス しめじ	ケチャップ ソース 酢	20.1
火	くだもの				えのきたけ バナナ こんぶ	こんぶ かつお節	16.2
2	ご飯 豚汁 くだもの	牛乳	牛乳 さば	米 こめ油 きび砂糖	にんじん 芽ひじき 大根	こんぶ かつお節	574
16	さばの塩焼き	みそポテト	油揚げ 豚肉	こんにゃく ジャガ芋	長ねぎ オレンジ	塩 みりん	22.5
水	ひじきの煮物		みそ			しょうゆ	15.8
3	夏野菜カレー	牛乳	牛乳 鶏肉	米 こめ油 きび砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご	カレー粉 ベーリーフ	524
17	のりサラダ	オレンジゼリー	ゼラチン	バター はちみつ	セロリ スズキーニ トマト 黄ピーマン のり	ソース ケチャップ	20.8
木	くだもの	クラッカー		小麦粉 クラッカー	もやし 小松菜 ぶどう 寒天 オレンジ果汁	酢 しょうゆ 塩	13.5
4	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 生鮭 みそ	米 こめ油	もやし ほうれん草 にんじん	みりん 酒	554
18	鮭の西京みそ焼き	焼き芋	西京みそ 油揚げ	じゃが芋 さつま芋	玉ねぎ オレンジ	しょうゆ	21.2
金	おかか和え くだもの	チーズ	かつお節 チーズ			こんぶ かつお節	16.8
5	きつねうどん	牛乳	牛乳 油揚げ	うどん きび砂糖	長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	こんぶ かつお節	498
19	きゅうりのごま油和え	クッキー		ごま油 クッキー	きゅうり バナナ	しょうゆ 塩	15.2
土	くだもの	せんべい		せんべい		みりん 酒	16.3
7	ご飯 みそ汁	牛乳	牛乳 鶏肉	米 ジャガ芋	にんじん 玉ねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩	505
24	鶏じゃがみそ風味	クリームチーズ	みそ 豆腐	きび砂糖 小麦粉	わかめ ぶどう	こんぶ かつお節	20
月・木	くだもの	蒸しパン	クリームチーズ			ベーキングパウダー	12.2
8	ドックパン スープ	牛乳	牛乳 かじきまぐろ	ドックパン こめ油	スナッペンえんどう にんじん	塩 こしょう 酒	492
29	魚フライ くだもの	チャブチェ	豚肉	じゃが芋 きび砂糖	ピーマン バナナ にんにく	みりん しょうゆ	22
火	ゆでスナッペンえんどう			春雨 ごま油	玉ねぎ にら	こんぶ かつお節	21.3

日 曜	献立名					その他	栄養価(3歳以上児)
	昼食	おやつ					エネルギー(kcal)
							タンパク質(g)
							脂肪(g)
9 30 水	ご飯 みそ汁 くだもの 豚肉の生姜焼き しょうゆフレンチ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ちくわ みそ ヨーグルト	米 こめ油 じゃが芋 きび砂糖	しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ わかめ ぶどう 桃缶 パイン缶 みかん缶	しょうゆ 酒 酢 こんぶ かつお節	508 24 16.5
10 木	ガバオライス コーンスープ フレンチサラダ くだもの	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 甘塩鮭	米 ごま油 きび砂糖 でんぷん こめ油	ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり パイン缶 クリームコーン缶 バナナ	オイスターソース ナンプラー しょうゆ みりん 酢 こんぶ かつお節 塩	604 20.2 16.9
11 25 金	ご飯 わかめスープ スタミナ麻婆豆腐 ナムル くだもの	牛乳 米粉の 豆乳蒸しパン	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豆腐 豆乳	米 こめ油 きび砂糖 でんぷん ごま油 米粉	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ オレンジ	塩 しょうゆ 酢 こんぶ かつお節 ベーキングパウダー	511 22.3 17.2
12 26 土	ツナと夏野菜のスパゲティ フレンチサラダ くだもの	牛乳 クッキー せんべい	牛乳 ツナ缶	スパゲティ オリーブ油 こめ油 クッキー せんべい	なす ズッキーニ にんにく きゅうり レーズン キャベツ ぶどう	塩 しょうゆ 酢	523 20.1 16.4
14 28 月	ご飯 スープ くだもの ガリバタチキン 粉ふきいも スティックきゅうり	牛乳 きな粉ドッグ	牛乳 鶏肉 きな粉	米 きび砂糖 バター じゃが芋 ドッグパン	にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜 バナナ	みりん 酒 塩 しょうゆ こんぶ かつお節	529 24.1 16.2

※行事、材料等により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

さばの栄養 (2.16日 さばの塩焼き)

秋のさばは脂がのっけていて美味しく、その脂には、脳の発達に欠かせない EPA、DHA、各種栄養素が豊富に含まれています。

横腹に金色の模様があるものが、新鮮で脂がのっています。

