

献立表



給食目標:タンパク質、ビタミンをたくさん摂り、夏の暑さで疲れた体を回復する。



2026年09月			※献立はいつでも差し上げられますので、お声掛けください。 太子保育園						
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01 火	御飯 鶏肉と南瓜のカレー炒め 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(大根・わかめ)	617.8(513.3) 18.2(15.5) 19.7(16.6)	米、小麦粉、砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、バター、米みそ 鶏肉 卵	こまつな、かぼちゃ たまねぎ、もやし だいこん、にんじん にんにく、わかめ	しょうゆ、カレー粉	茹人参	クッキー 牛乳	
02 水	御飯 豚肉とズッキーニの炒め物 にんじんしりしり マカロニスープ	405.2(347.6) 11.3(9.8) 16.6(13.4)	米、三温糖、油 じゃがいも	ヨーグルト、ツナ 鶏ガラスープ 豚肉	にんじん、たまねぎ キャベツ バナナ、コーン ズッキーニ、もも	しょうゆ、食塩 和風だしの素 コンソメ	蒸しじゃがいも	フルーツヨーグルト	
03 木	御飯 鶏塩じゃが コーンサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	448.5(423.5) 16.0(16.7) 4.1(7.3)	じゃがいも、米 油、ごま油	牛乳、木綿豆腐 米みそ、かつお節 鶏肉	レタス、にんじん たまねぎ、きゅうり こまつな、あさつき しそ、にんにく、塩こんぶ	しょうゆ、食塩、酢	牛乳	ゆかりこんぶおにぎり	
04 金	御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ わかめスープ	532.2(471.3) 22.8(21.8) 21.3(19.4)	米、ビーフン、マヨネーズ 油、ごま油、三温糖	牛乳、生揚げ チーズ、かつお節、豆乳 豚肉 しらす	ねぎ、もやし、にんじん たまねぎ、きゅうり キャベツ、あさつき しょうが、干ししいたけ わかめ	しょうゆ、食塩 コンソメ、中華味	豆乳	カルシウムせんべい 牛乳	
05 土	焼きそば オレンジ	282.3(220.1) 10.3(8.1) 7.7(6.0)	じゃがいも、油	 豚肉	オレンジ、キャベツ もやし、あおのり				
07 月	御飯 鯖の塩焼き 刻み昆布煮 味噌汁(キャベツ・じゃがいも)	485.2(424.1) 18.9(18.1) 15.9(14.2)	米、じゃがいも、小麦粉 油、砂糖、三温糖	牛乳、米みそ バター、豆乳 さつま揚げ さば	キャベツ、にんじん 刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん 食塩、酢	豆乳	ドーナツ	
08 火	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	581.2(475.8) 21.0(16.6) 8.4(6.6)	米、小麦粉、油 冷やし中華麺	 ちくわ、卵 ハム	きゅうり、コーン、たまねぎ にんにく、あおのり にんじん、だいこん ズッキーニ	食塩 コンソメ	茹大根	ズッキーニピラフおにぎり	
09 水	御飯 唐揚げ オーロラサラダ オニオンスープ	629.1(567.7) 22.6(18.2) 29.9(23.4)	米、ホットケーキ粉 砂糖、油、マヨネーズ グラニュー糖、片栗粉 砂糖、小麦粉 三温糖	牛乳 鶏もも肉 卵	キャベツ、たまねぎ レタス、にんじん コーン、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ 食塩 コンソメ	蒸しパン	手作りプリン	音楽指導
10 木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(豆腐・なめこ)	582.8(505.6) 27.0(23.5) 17.9(15.4)	米、強力粉、砂糖 三温糖、油、じゃがいも	牛乳、納豆、木綿豆腐 米みそ、バター、かつお節 鶏肉 しらす	にんじん、しらたき ごぼう、れんこん しいたけ、きゅうり なめこ、こまつな、たくあん	しょうゆ、みりん めんつゆ、ドライイースト 食塩	蒸しじゃがいも	手作りパン 牛乳	避難訓練
11 金	麦御飯 キーマカレー チーズサラダ バナナ	595.2(496.7) 15.3(13.0) 23.7(19.7)	じゃがいも、米、片栗粉 マヨネーズ、押麦、油 三温糖	牛乳 豚ひき肉	バナナ、レタス、にんにく たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ズッキーニ、なす	しょうゆ、食塩 カレールー	茹人参	じゃが芋もち 牛乳	
12 土	ベーコンピラフ 野菜スープ	279.9(231.2) 5.6(4.6) 5.5(4.4)	米、じゃがいも、油	 ベーコン	たまねぎ、キャベツ コーン	食塩、パセリ粉 コンソメ			
14 月	御飯 鮭のゆうあん焼き ほうれん草のナムル 味噌汁(かぼちゃ・ねぎ)	406.2(385.8) 21.3(20.5) 7.6(9.9)	米、三温糖、ごま 油、ごま油	牛乳、ペにさけ 米みそ、油揚げ	ほうれんそう、キャベツ もやし、レタス、ねぎ えのきたけ、にんじん かぼちゃ、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳	焼きそば	
15 火	チャーハン 中華風春雨サラダ 中華コーンスープ	453.1(439.0) 12.7(11.6) 12.6(10.8)	米、ホットケーキ粉 はるさめ、片栗粉 油、ごま油、砂糖、三温糖	卵、なんと 豚肉、ゼラチン、ハム	たまねぎ、きゅうり みかん、ねぎ、にんじん コーン、あさつき しいたけ、黒きくらげ もも	しょうゆ、食塩、酢 中華スープ	蒸しパン	カルピスゼリー	
16 水	ロールパン ラトウイユチキン ポテトサラダ 野菜スープ(セロリ・コーン)	592.5(486.9) 21.2(19.2) 22.6(19.1)	米、じゃがいも マヨネーズ、油 ごま油、砂糖 ロールパン	豆乳 しらす 鶏肉 ハム	ホールトマト缶詰、人参 きゅうり、こまつな、コーン たまねぎ、黄ピーマン セロリー、にんにく なす、ズッキーニ	食塩、めんつゆ しょうゆ、和風だしの素 コンソメ	豆乳	青菜とじゃこのおにぎり	
17 木	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 味噌汁(油揚げ・なす)	691.9(570.3) 22.5(19.1) 25.9(21.7)	米、ホットケーキ粉 三温糖、砂糖、油	牛乳、バター、米みそ 油揚げ、かつお節 豚肉 卵	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん レモン果汁、しょうが だいこん なす	しょうゆ、みりん、食塩	茹大根	マドレーヌ 牛乳	敬老会
18 金	御飯 ひじきハンバーグ インディアンサラダ ポテトスープ	415.5(359.8) 19.2(16.9) 12.9(11.8)	米、じゃがいも、強力粉 パン粉、小麦粉 砂糖、油、砂糖 オリーブ油	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉 ハム	キャベツ、ねぎ、レタス セロリー、きゅうり にんじん、だいこん コーン、ひじき、たまねぎ	酢、ケチャップ、しょうゆ 食塩、ドライイースト カレー粉 コンソメ	茹人参	ピザ 牛乳	
19 土	御飯 納豆 たまご焼き 味噌汁(きゃべつ・人参)	304.8(244.5) 14.1(11.5) 7.8(6.3)	米、三温糖、油	納豆、米みそ 卵	にんじん、きゅうり キャベツ、たくあん あおのり	しょうゆ、めんつゆ 食塩			
24 木	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい わかめサラダ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	547.2(470.0) 18.8(17.9) 13.2(11.9)	米、冰糖みつ しゅうまいの皮、片栗粉	コンデンスミルク 木綿豆腐、米みそ 油揚げ、豆乳 豚肉	レタス、たまねぎ きゅうり、にんじん しょうが、わかめ しりこんぶ	しょうゆ	豆乳	かき氷 せんべい	誕生会
25 金	御飯 鯖の味噌煮 ほうれん草のお浸し けんちん汁	498.5(522.3) 20.5(19.3) 15.0(14.1)	さつまいも、米 ホットケーキ粉、さといも 三温糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐 米みそ、バター かつお節 さば	ほうれんそう、にんじん だいこん、しらたき ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩	蒸しパン	スイートポテト 牛乳	十五夜
26 土	御飯 カレー バナナ	382.5(313.8) 8.0(6.5) 10.8(8.6)	米、じゃがいも、油	 豚肉	バナナ、たまねぎ にんじん、にんにく	 カレールー			
28 月	御飯 鮭のフライ 切干サラダ 豆乳味噌汁	487.8(452.0) 18.6(18.1) 17.5(17.8)	米、じゃがいも、油 パン粉、焼ふ、黒砂糖 はるさめ、小麦粉 三温糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ 豆乳、バター、牛乳 鶏がらスープ	きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん	しょうゆ、酢	牛乳	黒糖麩ラスク	運動会全体練習
29 火	冷やしたぬき じゃが芋の甘辛 飲むヨーグルト	567.5(474.1) 16.7(14.2) 9.2(7.4)	ゆでうどん、米 じゃがいも、片栗粉 油、砂糖	油揚げ 揚げ玉 ハム かまぼこ	きゅうり、まいたけ にんじん	めんつゆ、しょうゆ みりん、酢、和風だしの素	茹人参	舞茸おにぎり	
30 水	御飯 厚揚げと挽肉の煮物 かみかみサラダ 味噌汁(大根・人参)	511.8(490.6) 22.7(20.6) 15.2(14.2)	米、小麦粉、強力粉 三温糖、砂糖、片栗粉 油、さつまいも	牛乳、生揚げ、こしあん 米みそ、ソフトさきいか 豚肉	レタス、きゅうり だいこん、にんじん ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん ドライイースト、食塩 和風だしの素	さつま芋	あんまん風 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前・午後のおやつ・昼食時に以上児は状況に応じて麦茶を提供します。