



令和8年9月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
1(火)	マカロニ みたらし 牛乳	菜飯 さつまいもサラダ 白身魚のコーンフレーク焼き 長ネギスープ	野菜の ケーキサレ 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ たら ひじき 豆腐 豆乳 チーズ	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 ごま油 サラダ油 薄力粉 マヨネーズ コーンフレーク さつまいも	こまつな きゅうり にんじん レーズン ねぎ しめじ ほうれんそう	464kcal 17.6g	588kcal 22.1g	
2(水)	じゃがバター 牛乳	ごはん なすの含め煮 鶏肉のオーロラソースがけ じゃこの味噌汁	コーンパン 牛乳	牛乳 鶏もも 豆腐 豆乳 ちりめんじゃこ	じゃがいも 無塩バター 米 薄力粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ 強力粉	なす たまねぎ にんじん こまつな コーン	453kcal 16.2g	574kcal 20.7g	
3(木)	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え わかめのすまし汁	きな粉クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 ひじき 若布 鶏卵 きな粉	薄力粉 三温糖 米 ごま サラダ油 無塩バター	キャベツ たまねぎ しょうが さやいんげん にんじん もやし ねぎ	499kcal 16.8g	593kcal 19.8g	
4(金)	マヨトースト 牛乳	焼きそば ジャーマンポテト 豆乳寒天	洋風お焼き 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン 寒天 豆乳 ハム チーズ 鶏卵	食パン 焼きそば麺 サラダ油 じゃがいも 三温糖 米	にんじん キャベツ こまつな ピーマン みかん缶 たまねぎ	508kcal 18.2g	652kcal 23.5g	
5(土)	麩ラスク 牛乳	スタミナ丼 きゅうりの酢の物 あおさの味噌汁	スイートポテト 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 油あげ あおさ 豆乳	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 ごま さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にら きゅうり コーン こまつな	442kcal 15.3g	557kcal 19.1g	
7(月)	あおのりポテト 牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 中華和え かいわれのスープ	おかかチーズ むすび 牛乳	あおのり 牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ささ身 チーズ かつお節	じゃがいも 米 押麦 ごま油 かたくり粉 三温糖	にんじん たまねぎ こまつな しめじ キャベツ かいわれだいこん えのきたけ	433kcal 18.5g	542kcal 22.9g	
8(火)	きなこ ヨーグルト	刻み枝豆パン コーンスープ ポークチャップ フレンチサラダ	うめじゃこ むすび 牛乳	ヨーグルト きな粉 豆乳 チーズ 豚肉 ハム 鶏卵 ちりめんじゃこ 牛乳	三温糖 強力粉 サラダ油 無塩バター かたくり粉 米	えだめ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン かいわれだいこん 梅干し	465kcal 18.9g	620kcal 24.5g	
9(水)	ココア寒天 牛乳	ごはん 秋野菜オムレツ はるさめサラダ 油揚げの味噌汁	ごまチーズ スティック 牛乳	豆乳 寒天 牛乳 鶏卵 豚ひき肉 ハム 油あげ 豆腐 チーズ	三温糖 米 さつまいも サラダ油 はるさめ ごま油 薄力粉 黒ゴマ	たまねぎ なす にんじん きゅうり こまつな	491kcal 18.3g	591kcal 22.1g	
10(木)	青のりラスク 牛乳	ごはん レパニラ 韓国風サラダ 玉ねぎのスープ	マーラーカオ 牛乳	あおのり 牛乳 レバー 鶏肉 ハム のり 鶏卵	食パン 無塩バター 米 ごま ごま油 かたくり粉 三温糖 コーンスターチ 薄力粉	しょうが たまねぎ にら にんじん もやし きゅうり ねぎ しめじ レーズン	460kcal 18.9g	566kcal 23.3g	
11(金)	きなこ蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐の味噌汁	あんまん 牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 鶏肉 ひじき かつお節 豆腐 こしあん	薄力粉 三温糖 サラダ油 強力粉 米	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ	435kcal 17.6g	516kcal 20.6g	
12(土)	チーズ蒸しパン 牛乳	具だくさんうどん じゃがいもの磯和え オレンジ	おかか昆布 むすび 牛乳	豆乳 チーズ 牛乳 豚肉 かまぼこ あおのり 塩昆布 かつお節	薄力粉 三温糖 サラダ油 うどん じゃがいも 無塩バター 米	にんじん たまねぎ こまつな ネーブル	485kcal 18.4g	507kcal 20.9g	
14(月)	アップル寒天 牛乳	ごはん 鮭のきのこソース マカロニサラダ 豆乳みそスープ	きなこドーナツ 牛乳	寒天 牛乳 さけ ベーコン 豆乳 豆腐 きな粉	三温糖 かたくり粉 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 米 じゃがいも かつおミックス	アップルジュース しめじ たまねぎ えのきたけ マッシュルーム きゅうり コーン にんじん	513kcal 18.0g	680kcal 24.7g	
15(火)	いちご蒸しパン 牛乳	ごはん 小松菜の白和え 豚肉とさつま芋のソテー きのこのすまし汁	バナナケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 鶏卵	薄力粉 三温糖 いちごジャム 米 サラダ油 さつまいも ごま 無塩バター	れんこん にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しめじ ねぎ バナナ	486kcal 17.6g	608kcal 22.8g	
16(水)	ココア麩ラスク 牛乳	ポークカレー 小松菜のナムル オレンジ	レーズン クッキー 牛乳	牛乳 豚ひき肉 竹輪 鶏卵	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも ごま ごま油 薄力粉	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース こまつな もやし ネーブル レーズン	497kcal 18.2g	602kcal 20.6g	
17(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート🍽️	さつまいもと 栗のケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ 豆乳	米 薄力粉 かたくり粉 油 マヨネーズ かつおミックス ごま 無塩バター さつまいも 三温糖 くり(甘露煮) 生クリーム	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり バナナ	542kcal 16.2g	675kcal 20.5g	
18(金)	きゅうり スティック 牛乳		日本の郷土料理ツアー【岡山県】・お彼岸 ひじきご飯 ねばねばサラダ 鶏手羽元の味噌煮 そうめんのぼち汁	牛乳 ひじき ツナ缶 油あげ 鶏手羽元 納豆 かつお節 こしあん きな粉	米 サラダ油 三温糖 やまいも 手延そうめん もち米	きゅうり オクラ にんじん たまねぎ	462kcal 20.7g	586kcal 24.7g	
19(土)	豆乳蒸しパン 牛乳	中華丼 切干大根のサラダ 豆腐の中華スープ	マーブルケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 かまぼこ 竹輪 豆腐	薄力粉 三温糖 かたくり粉 米 ごま油 無塩バター	にんじん たまねぎ こまつな はくさい 切り干し大根 きゅうり チンゲンサイ	503kcal 17.7g	600kcal 21.2g	
24(木)	ブルーベリー ヨーグルト	きのこと薩摩芋ごはん キャベツの胡麻和え 千草焼き もすくの味噌汁	フレンチ トースト 牛乳	ヨーグルト 鶏卵 豚ひき肉 かまぼこ ひじき もすく 豆乳 きな粉 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 米 さつまいも サラダ油 白ゴマ 食パン	しめじ にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ えのきたけ	399kcal 14.7g	531kcal 20.1g	
25(金)	さつまいも きなこ 牛乳	中秋の名月		きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ちりめんじゃこ	さつまいも 三温糖 サラダ油 米 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 無塩バター	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 大根 きゅうり 黒きくらげ ねぎ かぼちゃ	492kcal 17.1g	605kcal 20.5g	
26(土)	シナモン 麩ラスク 牛乳	そぼろ丼 厚揚げの煮物 水菜のすまし汁	マカロニきなこ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 生揚げ 豆腐 油揚げ きな粉	ふ 三温糖 無塩バター 米 サラダ油 ごま油 マカロニ	たまねぎ にんじん 水菜 かいわれだいこん こまつな	471kcal 19.0g	576kcal 24.7g	
28(月)	グレープ寒天 牛乳	ごはん クリームシチュー パナナ 白菜とささみのサラダ	あおのり しらすむすび 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 豆乳 鶏ささ身 あおのり ちりめんじゃこ	三温糖 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 マヨネーズ	グレープジュース しめじ コーン にんじん たまねぎ パナナ グリーンピース はくさい	486kcal 17.9g	629kcal 23.2g	
29(火)	マヨ蒸しパン 牛乳	ごはん 塩肉じゃが キャベツのゆかり和え しめじの味噌汁	バターレーズン ケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 豚ひき肉 竹輪 ひじき 豆腐 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも しらたき 無塩バター	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ レーズン	448kcal 16.3g	563kcal 21.6g	
30(水)	ココアトースト 牛乳	リクエスト献立 会 すみれ組 会	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 竹輪 寒天 ちりめんじゃこ	食パン 無塩バター 三温糖 スバグティ サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 きゅうり コーン パッパル缶 バナナ ねぎ アップルジュース オレンジジュース	488kcal 18.3g	585kcal 22.0g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	475kcal 17.7g	589kcal 22.0g