

献立表

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価
		午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1 － 火 －	ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き ごま和え	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお	三温糖、ごま、片栗粉、米	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かいわれだいこん、しょうが、昆布	しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 432 kcal
							たんばく質 22.1 g
							脂 質 18.5 g
							カルシウム 341 mg
2 － 水 －	しおラーメン しゅうまい ブロッコリーサラダ	ヨーグルト 豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、なると、ツナ、花かつお	ラーメン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖	ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく、しょうが	こしょう、しょうゆ、食塩	エ ネ ル ギ ー 553 kcal
							たんばく質 24.7 g
							脂 質 23.1 g
							カルシウム 321 mg
3 － 木 －	ごはん きのこ汁 さんま蒲焼き ふろふき大根 果物	果物 牛乳 菓子 ジュース	豚ひき肉、さんま、味噌、花かつお	三温糖、片栗粉、米	だいこん、パイナップル、なめこ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、しょうが	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 348 kcal
							たんばく質 16 g
							脂 質 9.6 g
							カルシウム 118 mg
4 － 金 －	食パン・ジャム コーンスープ チキンカツ トマトサラダ	菓子 牛乳 チーズ焼きおにぎり 麦茶	鶏むね肉、卵、スキムミルク、チーズ、花かつお	アルファ米、パン粉、小麦粉、油、片栗粉、三温糖、砂糖、ごま油、食パン	トマト、とうもろこし、ブロッコリー、きゅうり、レモン	とんかつソース、コンソメ、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	エ ネ ル ギ ー 414 kcal
							たんばく質 23.4 g
							脂 質 10.3 g
							カルシウム 141 mg

献立表									
日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
5 － 土 －	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え	小松菜のツナ和え 小松菜は、カロテンやカルシウムが豊富な緑黄色野菜です。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、油揚げ、味噌、花かつお	砂糖、三温糖、ごま油、米	こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、酢	エ ネ ル ギ ー	414 kcal
								脂 質	20.5 g
								カルシウム	387 mg
7 － 月 －	ごはん 味噌汁 和風ドライカレー れんこんサラダ	和風ドライカレー 豚ひき肉と高野豆腐を使って作っています。	菓子 牛乳 フルーツ盛合せ ヨーグルト	ヨーグルト、豚ひき肉、卵、ツナ、味噌、高野豆腐、花かつお	マヨネーズ、パン粉、油、三温糖、米	りんご、パイナップル、オレンジ、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、レモン、昆布	ケチャップ、とんかつソース、しょうゆ、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー	324 kcal
								脂 質	14.9 g
								カルシウム	174 mg
8 － 火 －	ごはん 味噌汁 チンジャオロース かぼちゃ甘煮 のりかつお	チンジャオロース ピーマンや赤ピーマンなどの緑黄色野菜をたくさん使った中華料理です。 保育所風に味付けは薄味に仕上げています。	果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豚肉、味噌、花かつお	三温糖、ごま油、片栗粉、米	かぼちゃ、かぶ、筍、たまねぎ、ピーマン、かいわれだいこん、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布	しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース	エ ネ ル ギ ー	381 kcal
								脂 質	15.2 g
								カルシウム	259 mg
9 － 水 －	きつねうどん ささみフリッター 中華きゅうり	にんじんパンケーキ 裏ごしした人参をたっぷり生地に入れて焼いています。 色も鮮やかなパンケーキです。	ヨーグルト にんじんパンケーキ 牛乳	牛乳、鶏ささ身、卵、小揚げ、つと、花かつお	うどん、ホットケーキ粉、小麦粉、三温糖、油、バター、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん、酢、こしょう	エ ネ ル ギ ー	482 kcal
								脂 質	18.6 g
								カルシウム	334 mg

2026年9月

献立表									
2026年9月									
日／曜	献立名		午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
			午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
10 － 木 －	ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト		果物 牛乳 菓子 ジョア	さば、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、つきこんにゃく、三温糖、油、米	トマト、にんじん、ごぼう、えのきたけ、ひじき、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	400 kcal
								脂 質	11.1 g
								カルシウム	1031 mg
11 － 金 －	食パン・ジャム にんじんスープ 鶏チリソース風 ビーンズサラダ	鶏チリソース風 鶏肉に下味を付けて揚げ、甘酢、ケチャップで煮含めています。	菓子 牛乳 さつま芋包み揚げ 牛乳	牛乳、鶏もも肉、大豆、スキムミルク、ツナ	さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、油、三温糖、バター、砂糖、食パン	きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、カレー粉、こしょう	エ ネ ル ギ ー	508 kcal
								脂 質	23.2 g
								カルシウム	331 mg
12 － 土 －	ごはん 味噌汁 すき焼き風 花かつお和え	花かつお和え 花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。	菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌	しらたき、三温糖、油、米	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布	しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	402 kcal
								脂 質	19.3 g
								カルシウム	350 mg
14 － 月 －	ごはん 味噌汁 豚みそ焼き ごま酢和え	ミロ スキムミルクや豆乳、牛乳を使って作っています。カルシウム、たん白質が豊富です。	菓子 牛乳 クラッカーサンド ミロ	豆乳、牛乳、豚肉、スキムミルク、味噌、チーズ、花かつお	ごま、三温糖、麩、ごま油、米	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ、昆布、にんにく	酢、みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	425 kcal
								脂 質	15.7 g
								カルシウム	418 mg

献立表										
2026年9月										
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
15 － 火 －	ごはん 味噌汁 煮しめ 納豆和え トマト	納豆和え ほうれん草・人参をひきわり納豆・花かつおで和えています。花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。		果物 牛乳 アイス風デザート 麦茶	納豆、鶏もも肉、うずら卵、油揚げ、味噌、花かつお	さつまいも、しらたき、三温糖、米	にんじん、だいこん、トマト、ほうれんそう、干しいたけ、昆布	しょうゆ、みりん	エ ネ ル ギ ー 344 kcal	
									脂 質 15.2 g	
									カルシウム 167 mg	
16 － 水 －	しょうゆラーメン ぎょうざ 味噌マヨネーズ和え	揚げパン コッペパンを素揚げして、きなこ砂糖をまぶしています。		ヨーグルト 揚げパン 牛乳	牛乳、豚肉、なると、きな粉、花かつお、味噌	ラーメン、コッペパン、マヨネーズ、砂糖、油、三温糖	ブロッコリー、とうもろこし、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく	こしょう、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー 529 kcal	
									脂 質 20.5 g	
									カルシウム 305 mg	
17 － 木 －	ごはん かぶとベーコンのスープ 麻婆豆腐 春雨和え	麻婆豆腐 玉ねぎや人参等の野菜をたっぷり使って作っています。味付けは味噌、三温糖等でシンプルに仕上げています。		果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ベーコン、味噌	はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油、米	かぶ、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、生しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、酢	エ ネ ル ギ ー 389 kcal	
									脂 質 17.7 g	
									カルシウム 302 mg	
18 － 金 －	食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮	高野豆腐トマト煮 豚肉と高野豆腐を使ったケチャップ味の料理です。高野豆腐にはビタミンやミネラル、食物繊維など成長に欠かせない栄養素が豊富に含まれています。		菓子 牛乳 ヨーグルト和え 麦茶	白身魚、ヨーグルト、豚肉、スキムミルク、ベーコン、高野豆腐	小麦粉、バター、油、砂糖、マヨネーズ、三温糖、食パン	南瓜、ブロッコリー、みかん、バナナ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、生しいたけ	ケチャップ、とんかつソース、コンソメ、こしょう	エ ネ ル ギ ー 397 kcal	
									脂 質 16.5 g	
									カルシウム 248 mg	

2026年9月

献立表										
2026年9月										
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
19 （ 土 ）	ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物	生揚げそぼろ煮 生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。 油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。		菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米	きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布	しょうゆ、酢、みりん、食塩	エ ネ ル ギ ー 369 kcal	
									たんぱく 質 17.6 g	
									脂 質 15.9 g	
									カル シ ウ ム 334 mg	
21 （ 月 ）	敬老の日								エ ネ ル ギ ー	

2026年9月

献立表													
2026年9月													
日／曜	献立名			午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価				
				午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他					
24 － 木 －	ごはん 味噌汁 ちゃんちゃん焼き だいこんサラダ 鮭ちゃんちゃん焼き 鮭とキャベツなどの野菜を蒸し焼きにして味噌・みりん・三温糖で味付けしています。 北海道の郷土料理です。			果物 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、さけ、味噌、ハム、花かつお	マヨネーズ、油、三温糖、バター、ごま、米	キャベツ、きゅうり、なめこ、たまねぎ、にんじん、切干だいこん、ねぎ、しめじ、昆布	みりん、しょうゆ	エ ネ ル ギ ー	400 kcal			
												たんばく質	22.7 g
												脂 質	18.2 g
									カルシウム	289 mg			
25 － 金 －	パン・ジャム ユイミイタン うさぎハンバーグ マセドアンサラダ *お月見* 今年の中秋の名月は9月25日 お団子やすすき、枝豆などをお供えて月を眺める風習があります。			菓子 牛乳 ぷるぷるポンチ ヨーグルト	ヨーグルト、豚肉、鶏肉、卵	ロールパン、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油、三温糖	みかん、パイナップル、トマト、とうもろこし、きゅうり、パセリ	しょうゆ、中濃ソース、コンソメ、ケチャップ、こしょう	エ ネ ル ギ ー	469 kcal			
												たんばく質	14.5 g
												脂 質	14.7 g
									カルシウム	265 mg			
26 － 土 －	ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え カレー肉じゃが しょうゆや三温糖で味付けた肉じゃがにカレー粉で風味を付けています。			菓子 牛乳 菓子 牛乳	牛乳、豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお	じゃがいも、三温糖、油、米	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、昆布	しょうゆ、みりん、カレー粉	エ ネ ル ギ ー	390 kcal			
												たんばく質	19.3 g
												脂 質	16.2 g
									カルシウム	272 mg			
28 － 月 －	ごはん わかめスープ ビビンバ 香り漬け ビビンバ ほうれん草やもやしのナムルに豚ひき肉のそぼろ等、いろいろ良く盛付けています。			菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、うずら卵	じゃがいも、油、三温糖、ごま油、片栗粉、米	きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	エ ネ ル ギ ー	356 kcal			
												たんばく質	16.6 g
												脂 質	21.4 g
									カルシウム	270 mg			

2026年9月

献立表											
2026年9月											
日／曜	献立名				午前おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				栄 養 価	
					午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
29 － 火 －	ごはん きのこカレー りんごサラダ 麦茶 きのこカレー 旬のきのこを使用したカレーです。 保育所のカレーにはカルシウム豊富なスキムミルクを使っています。				果物	牛乳、鶏もも肉、スキムミルク	じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米	りんご、みかん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、まいたけ、にんじん、レモン	カレーフレーク、酢、しょうゆ	エネルギー	445 kcal
					牛乳					たんぱく質	19.1 g
					菓子					脂 質	16.8 g
					牛乳					カルシウム	304 mg
30 － 水 －	かしわうどん さつま芋天ぷら スティック野菜 フレンチトースト 薄切りの食パンを卵液に漬けてしっとりと焼いています。 卵液にはカルシウム豊富なスキムミルクを入れています。				ヨーグルト	牛乳、鶏肉、卵、つと、スキムミルク、花かつお、味噌	うどん、食パン、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、バター、三温糖	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、干しいたけ	しょうゆ、みりん	エネルギー	543 kcal
					フレンチトースト					たんぱく質	24 g
										脂 質	21.5 g
										牛乳	カルシウム

（月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	食 塩 g
以 上 児	給与栄養量 （副食分）	422	20.9	17.2	318	2.6	239	0.31	0.47	40	5.1	1.8
	目標量 （副食分）	400	16-26	13-19	267	2.2	225	0.21	0.35	18	2	1.6
未 満 児	給与栄養量	517	21.8	15.5	313	2.5	204	0.31	0.45	36	5.0	1.7
	目標量	500	16-24	11-16	225	2.0	200	0.2	0.3	18	3.4	1.5