

献立表

令和8年9月

やよいこども園

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
1 ・ 15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	クリームスパゲティー さつまいもサラダ チキンスープ 果物	スパゲティー、オリーブ油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豆乳、ベーコン 鶏肉	コーン、玉ねぎ、しめじ、人参 ブロッコリー、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参 オレンジ	コンソメ、塩、パセリ 醤油 コンソメ、塩
	午後おやつ	玄米フレークスナック 牛乳	玄米フレーク、マシュマロ、バター			
2 ・ 16 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 五目卵焼き ブロッコリーのごまあえ けんちん汁 果物	胚芽米 油、砂糖 ごま さといも、ごま油	卵 木綿豆腐、豚肉、油揚げ	人参、玉ねぎ、たけのこ、椎茸、ひじき ブロッコリー 大根、ねぎ、人参、ごぼう 梨	だし汁、醤油 醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	サータアンダギー 牛乳	ホットケーキミックス、三温糖、油	絹豆腐、牛乳、脱脂粉乳 牛乳		
3 ・ 17 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コッペパン ミートボール かぶときゅうりのサラダ ジュリアンスープ 桃のヨーグルト	コッペパン 油、パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖 砂糖	豚ひき肉、豆乳 ベーコン ヨーグルト	 きゅうり、かぶ キャベツ、玉ねぎ、人参 もも	ケチャップ、醤油、ウスターソース、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	五平もち 麦茶	胚芽米、もち米、すりごま、砂糖、油	味噌		みりん
4 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ひじきご飯 果物 牛乳	米、油、砂糖	油揚げ 牛乳	人参、ひじき バナナ	醤油、塩、だし汁
	午後おやつ	焼きうどん 麦茶	うどん、ごま油	豚肉、かつお節	キャベツ、人参、玉ねぎ	だし汁、酒、みりん、醤油
5 ・ 19 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	青菜と肉かけご飯 キャベツとトマトのサラダ 豆腐スープ 果物	胚芽米、砂糖、油、ごま、ごま油 ごま油、砂糖	豚ひき肉 木綿豆腐	ほうれん草、玉ねぎ、人参 キャベツ、トマト、コーン 長ねぎ、椎茸 パインアップル	酒、醤油、鶏がら、生姜、塩 醤油、酢 鶏がら、塩
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
7 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きそば たこさんウインナー きゅうりの和え物 焼きとうもろこし さつま芋スティック かき氷ゼリー	中華めん、油 ごま油 バター、砂糖 さつまいも、砂糖、油 寒天ババ、砂糖	豚肉 ウインナー 乳酸菌飲料	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、青のり きゅうり、塩こんぶ とうもろこし 粉寒天	焼きそばソース、塩 鶏がら、にんにく 醤油、みりん
	午後おやつ	チーズおかかおにぎり 麦茶	胚芽米	チーズ、かつお節		醤油
8 火 ・ 28 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナチャーハン 酢鶏 三色ナムル わかめスープ	胚芽米、ごま油 片栗粉、油、砂糖 ごま油、ごま、砂糖	ツナ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ、ねぎ、人参 玉ねぎ、人参、椎茸、たけのこ、ピーマン ほうれんそう、もやし、人参 コーン、ねぎ、わかめ	醤油、塩 ケチャップ、醤油、酢、酒、鶏がら、生姜 酢、醤油、塩 鶏がら、塩
	午後おやつ	あんこスティック 牛乳	パイシート	こしあん 牛乳		
9 ・ 30 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚肉のしょうが焼き 枝豆の白和え なめこ味噌汁 果物	胚芽米 油 ごま	豚肉 木綿豆腐 味噌	玉ねぎ 人参、コーン、えだまめ なめこ、大根、万能ねぎ 梨	醤油、みりん、生姜 醤油、塩 だし汁
	午後おやつ	バナナとココアのクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	脱脂粉乳、卵 牛乳	バナナ	ココア

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ポークカレー 蒸し野菜のマヨ和え ほうれん草スープ 果物	胚芽米、じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ブロッコリー ほうれん草、玉ねぎ、コーン かき	カレールウ 塩 コンソメ
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、粉糖			
11 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	クロワッサン 鮭のコーンチーズ焼き チョップドサラダ ベジタブルチャウダー	クロワッサン 油、砂糖 じゃがいも、バター、小麦粉	鮭、粉チーズ ハム 牛乳	コーン、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、マッシュルーム	酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	中華おこわおにぎり 麦茶	胚芽米、もち米、ごま油、砂糖	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、椎茸	だし汁、みりん、醤油、オイスターソース、塩
12 ・ 26 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ブルコギ丼 もやしの中華和え 中華スープ 果物	胚芽米、砂糖、ごま油 ごま、ごま油	豚肉、味噌 ハム ハム	玉ねぎ、人参、ピーマン、にら もやし、人参 白菜、わかめ バナナ	醤油、酒、にんにく 塩 鶏がら
	午後おやつ	りんごジャムパン 牛乳	食パン		牛乳	りんごジャム
14 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 厚揚げと豚肉炒め 中華胡瓜 春雨スープ	胚芽米 砂糖、片栗粉、油 三温糖、ごま油 春雨	豚肉、生揚げ、味噌	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ヤングコーン きゅうり、えのきたけ ちんげん菜、人参、長ねぎ、にら	酒、醤油、にんにく、生姜 醤油、酢、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	コーンチーズトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	チーズ 牛乳	コーン	
18 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かじきの竜田揚げ かぼちゃの甘煮 じゃこボンサラダ 呉汁	胚芽米 油、片栗粉 砂糖 砂糖	かじき しらす干し 豆乳、味噌	かぼちゃ 大根、水菜 人参、万能ねぎ、小松菜、しめじ	醤油、酒、生姜 だし汁、醤油 ぼん酢 だし汁
	午後おやつ	秋の蒸ケーキ 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳	りんご	
24 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	おばけカレー 蒸し野菜のマヨ和え ほうれん草スープ みたらし芋団子	胚芽米、油 マヨネーズ さつまいも、片栗粉、三温糖	豚肉、チーズ ベーコン	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、焼きのり かぼちゃ、カリフラワー ほうれん草、玉ねぎ、コーン	カレールウ 塩 コンソメ 醤油
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、すりごま、粉糖			
25 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チキンライス 鮭のコーンチーズ焼き チョップドサラダ コロコロスープ 幼）プリンマフィン	胚芽米 油、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、プリンミックス、油	鶏肉 鮭、粉チーズ ハム 牛乳、ホイップクリーム	玉ねぎ、人参 コーン、パセリ キャベツ、きゅうり、人参、コーン、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、グリーンピース	ケチャップ、コンソメ、塩、パセリ 酢、塩 コンソメ、塩
	午後おやつ	乳）プリンマフィン 幼）麩ラスク 牛乳	プリンミックス、油、ホットケーキ粉 バター、砂糖、焼酎	ホイップクリーム、牛乳 牛乳	マスカット	マスカット
29 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ちゃんぽんうどん ちくわ磯辺揚げ きりざい 果物	干しうどん、ごま油 小麦粉、油 ごま	豚肉、かまぼこ ちくわ 納豆	キャベツ、ねぎ、たけのこ、人参、コーン、にら 青のり のぎわな、だいこん（たくあん）、人参 柿	鶏がら、醤油、塩 醤油
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、三温糖、バター	牛乳 牛乳		

平均栄養価 熱量 幼児548Kcal（乳児491Kcal） たんぱく質 20.5g（19.1g） 食物繊維 5.3g（4.2g）

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。