

		令和 8年 9月分 給食だより		ひとつぶ保育園	
日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	火	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 火		関東煮	・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	おかし	かぼちゃの豆乳むしパン
15		磯辺和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(濃)、上白糖	くだもの	くだもの
2	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 水		ビビンバ風	・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	チーズ入りホットケーキ	チーズ入りホットケーキ
16		野菜スープ	・じゃがいも、だいこん、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、塩、こしょう、水	くだもの	くだもの
3	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		ヤンニョムチキン	・鶏肉、酒、しょうゆ(濃)、にんにく、片栗粉、ケチャップ、水、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、にんにく、いりごま	おかし	キャラットゼリー
		もやしとほうれん草のナムル	・もやし、ほうれん草、人参、ごま油、しょうゆ(薄)、鶏がらスープ	くだもの	くだもの
		豆腐とわかめのスープ	・わかめ、木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、水、鶏がらスープ、しょうゆ(薄)、塩、ごま油		
4	金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 金		厚揚げチャンプル	・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油	フルーツのヨーグルト和え	フルーツのヨーグルト和え
18		パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
5	土	きのこスパゲティ	・スパゲティ、玉ねぎ、えのき茸、ほんしめじ、まいたけ、人参、ベーコン、きざみのり、にんにく、油、塩、こしょう、しょうゆ(濃)	牛乳	牛乳
(0歳は豆腐すい)		・くだもの	スナックパン	スナックパン	
7	月	超熟ロール(0歳はごはん)	・超熟ロール	牛乳	牛乳
・ 月		肉だんごのトマトスープ煮	・合ミンチ、玉ねぎ、片栗粉、塩・こしょう、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト、三度豆、油、水、コンソメ、塩・こしょう、ケチャップ、上白糖	おからクッキー	おからクッキー
28		スパゲティサラダ	・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料	くだもの	くだもの
8	火	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		鯖のみそ煮	・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、水、上白糖、みりん、甘みそ、みそ、水	おかし	ツナとポテトのおやき
		(0・1歳は煮魚)	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖	くだもの	くだもの
		ごま和え	・木綿豆腐、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
9	水	ごはん	・米	牛乳	牛乳
・ 水		チキンカレー	・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩、こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	フレンチトースト(9日)	フレンチトースト(9日)
30		キャベツの白す和え	・キャベツ、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	ジャムロールサンド(30日)	ジャムロールサンド(30日)
10	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		磯煮	・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	おかし	豆乳もち
		かつお和え	・チンゲンサイ、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖	くだもの	くだもの
		じゃこのいり煮	・しらす干し、上白糖、しょうゆ(濃)、酒		
11	金	しめじご飯	・米、もち米、水、塩、しょうゆ(薄)、酒、ぶなしめじ、油あげ、人参、きぬさや、きざみのり	牛乳	牛乳
		白身魚の天ぷら	・たら、塩、小麦粉、水、油	おかし	米粉のいちごむしパン
		(0・1歳は煮魚)	・くだもの	くだもの	くだもの
		おひたし	・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
		みそ汁	・木綿豆腐、えのき茸、みつば、出し汁、みそ		
12	土	スパゲティミートソース	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース	牛乳	牛乳
(0歳は豆腐すい)		・くだもの	スナックパン	スナックパン	
14	月	食パン(0歳はごはん)	・食パン	牛乳	牛乳
		ポトフ	・鶏肉、ポークウインナー、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コンソメ、塩、こしょう	豆腐ドーナツ	豆腐みたらし
		フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう	くだもの	くだもの
17	木	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		豆腐入り肉吸い	・牛肉、絹豆腐、長ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、みりん、塩	ふかしいも	ふかしいも
		おひたし	・こまつな、人参、しょうゆ(薄)、上白糖、出し汁	くだもの	くだもの
		ちくわの磯辺揚げ	・ちくわ、小麦粉、青のり、油		
19	土	肉うどん	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん	牛乳	牛乳
		(0歳は豆腐すい)	・くだもの	スナックパン	スナックパン
25	金	ごはん	・米	牛乳	牛乳
		豚肉の生姜焼き	・豚肉、青ネギ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、油	ふかし芋	ふかしいも芋
		ごまネーズあえ	・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、すりごま、塩	くだもの	くだもの
		オニオンスープ	・玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう		
26	土	焼きそば	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース	牛乳	牛乳
(0歳は豆腐すい)		・くだもの	スナックパン	スナックパン	
29	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳	牛乳
				おかし	おかし
◎献立はその日の都合により変更する場合があります。					
◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー					

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	532	19.7	17.1	303	1.8	236	0.5	0.44	28	4.7	1.6
以上児(3～5歳)	560	20.2	17.3	248	2.1	252	0.57	0.39	33	5.7	1.8