給食予定献立表 2026年9月

明の守保育園
3歳以上（A）

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	ざいりょう その他	おやつ 時間	おやつ 献立名	おやつ ざいりょう
1	火	昼	鶏肉の塩こうじ焼き 和風サラダ オニオンスープ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ｶｯﾄわかめ	ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳ ﾚﾀｽ,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ,ｺｰﾝ 玉葱,ﾊﾟｾﾘ	ｻﾗﾀﾞ油 さとう,ｺﾞﾏ油 米	塩こうじ,塩 酢,濃口醤油 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お麩のラスク(青のり) スキムミルク	おつゆ麩,サラダ油 あ,おさのり,塩 ｽｷﾑﾐﾙｸ
2	水	昼	鮭寿司 青梗菜のなめたけ和え 厚揚げの味噌汁	鮭,湯葉,きざみのり 絹厚揚げ,みそ	ﾚﾝｺﾝ,きぬさや,紅生姜 ﾁﾝｹﾞﾝ菜,なめたけ 青葱	米,さとう,さとう,白ごま	酢,塩,味の素,昆布つゆ 和風だし	3時	あんこホットケーキ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,サラダ油 つぶあん ｽｷﾑﾐﾙｸ
3	木	昼	豚の梅しょうが焼き 茄子のおかか和え えのきの味噌汁 ごはん	豚小間肉 花かつお みそ	玉葱,おろし生姜,ｷｬﾍﾞﾂ なす えのき,小松菜	ｻﾗﾀﾞ油 米	しそねり梅,みりん風調味料,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ｾﾞﾘｰの素ﾏｽｶｯﾄ
4	金	昼	ﾀﾗのﾁﾘｿｰｽかけ 切干大根のナムル コーンのスープ ごはん	たら	玉葱,ﾋﾟｰﾏﾝ,おろし生姜 切干大根,人参,きゅうり コーン,大根の葉	片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉 さとう,ｺﾞﾏ油 米	塩,料理酒,おろし生ﾆﾝﾆｸ,豆板醤 濃口醤油,ｹﾁｬｯﾌﾟ,みりん風調味料 濃口醤油,塩 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	きなこ蒸しパン スキムミルク	蒸しﾊﾟﾝﾐｯｸｽ,水,きな粉,さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
5	土	昼	マーボー丼 さつま芋のレモン煮 きくらげのｽｰﾌﾟ	豆腐,豚ﾐﾝﾁ,赤みそ,みそ	玉葱,青葱 ﾚﾓﾝ果汁 きくらげ,ほうれん草	米,サラダ油,さとう,片栗粉 さつま芋,さとう	濃口醤油 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	白い風船 ばかうけ スキムミルク	白い風船ﾐﾙｸｸﾘｰﾑ ばかうけ青のり醤油 ｽｷﾑﾐﾙｸ
7	月	昼	ツナ入り卵焼き 金平ごぼう 麩の味噌汁 ごはん	卵,ツナ ｶｯﾄわかめ,みそ	玉葱,小松菜 ごぼう,人参	サラダ油,サラダ油 糸こんにゃく,ｺﾞﾏ油,さとう おつゆ麩 米	塩,ｺｼｮｳ,ｹﾁｬｯﾌﾟ みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	メロンのやわらかムース お茶	ﾃﾞｻﾞｰﾄ&ﾑｰｽ(ﾒﾛﾝ),牛乳
8	火	昼	鶏のパン粉焼き 野菜のウインナー炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのｽｰﾌﾟ ごはん	鶏ﾓﾓ肉 ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	ほうれん草,玉葱 ｶﾘﾌﾗﾜｰ,人参	パン粉,ﾊﾞﾀｰソース,じゃがいも サラダ油 米	塩,ｺｼｮｳ,豚カツソース,塩 塩,ｺｼｮｳ ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン,イチゴジャム ｽｷﾑﾐﾙｸ
9	水	昼	豚肉の甘味噌炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物 豆腐の清汁 ごはん	豚小間肉,みそ 木綿豆腐	もやし,にら,おろし生姜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,人参 白ねぎ	サラダ油,さとう さとう 米	料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	シュガーパイ スキムミルク	ぎょうざの皮　生,ﾏｰｶﾞﾘﾝ さとう ｽｷﾑﾐﾙｸ
10	木	昼	鯖の香味焼き カレーサラダ 白菜の味噌汁 ごはん	さば 刻み揚げ,みそ	玉葱,ｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ かぼちゃ,玉葱,ﾚｰｽﾞﾝ 白菜	白ごま,さとう,サラダ油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ 米	おろし生ﾆﾝﾆｸ,料理酒,濃口醤油,塩 ｶﾚｰﾊﾟｳﾀﾞｰ,ウスターソース 和風だし	3時	さつまきんとん スキムミルク	さつま芋,さとう,水 ｽｷﾑﾐﾙｸ
11	金	昼	食べてみよう！小学校給食 えびかつ　ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ はるさめのあえもの トマトスープ ごはん	 花かつお ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	 ｷｬﾍﾞﾂ,人参 玉葱,人参,ﾄﾏﾄ缶	サラダ油,ﾀﾙﾀﾙｿｰｽ 春雨,さとう じゃがいも 米	 ｴﾋﾞｶﾂ 酢,濃口醤油,塩 ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,塩,ｺｼｮｳ	3時	抹茶ｸｯｷｰ スキムミルク	小麦粉,さとう,サラダ油,塩 ｸﾞﾘｰﾝﾃｨｰ ｽｷﾑﾐﾙｸ
12	土	昼	豚肉とﾋﾟｰﾏﾝの炒め物 もやしのゆかり和え かぶのスープ ごはん	豚小間肉	ﾋﾟｰﾏﾝ,玉葱,赤ﾋﾟｰﾏﾝ もやし,人参 かぶ,きくらげ	サラダ油,さとう,片栗粉 米	料理酒,濃口醤油,ｵｲｽﾀｰソース ゆかり 鶏がらｽｰﾌﾟ,塩	3時	せんべい ﾏﾘｰﾋﾞｽｹｯﾄ スキムミルク	ｱﾝﾊﾟﾝﾏﾝｿﾌﾄ煎餅 ﾏﾘｰﾋﾞｽｹｯﾄ ｽｷﾑﾐﾙｸ
14	月	昼	木の葉うどん れんこんサラダ 果物(バナナ)	かまぼこ,卵,ｶｯﾄわかめ ツナ	玉葱,しめじ ﾚﾝｺﾝ,ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ バナナ	うどん ｺﾞﾏ油,さとう,ﾏﾖﾈｰｽﾞ	昆布つゆ 濃口醤油	3時	かつおおにぎり お茶	米,鰹ふりかけ
15	火	昼	赤魚のﾊﾞﾀｰ醤油焼き おから炒め ほうれん草の味噌汁 ごはん	赤魚 おから みそ	オクラ 玉葱,きぬさや,人参 ほうれん草	ﾊﾞﾀｰソース サラダ油,さとう おつゆ麩 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ﾁｰｽﾞﾄｰｽﾄ スキムミルク	食パン,ﾏﾖﾈｰｽﾞ,ﾁｰｽﾞ ｽｷﾑﾐﾙｸ
16	水	昼	鶏肉のねぎ味噌焼き ひじきと大根のサラダ かき玉汁 ごはん	鶏ﾓﾓ肉,京風白みそ 芽ひじき 卵	青葱,かぼちゃ 大根,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ黄,ﾊﾟﾌﾟﾘｶ赤 白ねぎ	サラダ油 焙煎ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸ スキムミルク	お魚ｿｰｾｰｼﾞ,ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ サラダ油,ｹﾁｬｯﾌﾟ ｽｷﾑﾐﾙｸ
17	木	昼	お誕生会 ケチャップライス フライドポテト 鶏団子のスープ	 鶏ﾓﾓ肉 チキンボール	 玉葱,ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 白菜,ﾊﾟｾﾘ	 米 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ,サラダ油	 ｹﾁｬｯﾌﾟ,味付塩ｺｼｮｳ 塩,塩 ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ	3時	お誕生日デザート マンゴープリン お茶	 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝの素,牛乳 ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ
18	金	昼	豚とがんもの煮物 小松菜の磯和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉,がんも きざみのり みそ	玉葱,人参,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ 小松菜,人参 青葱	こんにゃく,さとう 里芋 米	和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 うすくち醤油 和風だし	3時	スコーン スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,ﾏｰｶﾞﾘﾝ,卵,牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ｽｷﾑﾐﾙｸ
19	土	昼	牛肉の大和煮 インゲンの和え物 もやしの味噌汁 ごはん	牛ﾓﾓ肉 かまぼこ 刻み揚げ,みそ	生姜,大根,ごぼう,人参 ｲﾝｹﾞﾝ もやし	糸こんにゃく,さとう 米	和風だし,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	ビスコ ぽたぽた焼き スキムミルク	ビスコ ぽたぽた焼 ｽｷﾑﾐﾙｸ
24	木	昼	ハンバーグ ほうれん草のｺｰﾝ和え わかめの味噌汁 ごはん	ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｶｯﾄわかめ,刻み揚げ,みそ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ほうれん草,コーン	サラダ油 米	ｹﾁｬｯﾌﾟ,豚カツソース,塩 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	青りんごゼリー お茶	青ﾘﾝｺﾞｾﾞﾘｰの素
25	金	昼	鰺の竜田揚げ ﾋﾟｰﾌﾝのカレー炒め しめじの清汁 ごはん	あじ しめじ,大根の葉	おろし生姜,ﾚﾀｽ 玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ	さとう,片栗粉,サラダ油 ﾋﾟｰﾌﾝ,サラダ油 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 カレーﾊﾟｳﾀﾞｰ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,塩 みりん風調味料 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	お月見だんご お茶	さつま芋,小麦粉,さとう,塩 きな粉,さとう
26	土	昼	豚丼 かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁	豚小間肉 みそ	玉葱,人参 かぼちゃ ｷｬﾍﾞﾂ,青葱	米,糸こんにゃく,サラダ油,さとう さとう	和風だし,料理酒,みりん風調味料 濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油,和風だし 和風だし	3時	星せんべい カルシウムせん スキムミルク	星たべよ(塩味) カルシウムせん ｽｷﾑﾐﾙｸ
28	月	昼	カレイの醤油ﾏﾖ焼き 茄子の味噌炒め そうめんの清汁 ごはん	黄金カレイ 合挽ﾐﾝﾁ牛豚,みそ 刻み揚げ	ｲﾝｹﾞﾝ なす,玉葱,きぬさや,おろし生姜	ﾏﾖﾈｰｽﾞ,サラダ油 サラダ油,さとう,片栗粉 そうめん 米	塩,料理酒,みりん風調味料,濃口醤油,塩 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	人参ドーナツ スキムミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ,絹ごし豆腐,人参 サラダ油,粉糖 ｽｷﾑﾐﾙｸ
29	火	昼	ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ 海藻サラダ 果物(オレンジ)	豚ﾐﾝﾁ 海藻ｻﾗﾀﾞ,カニカマチラシ	玉葱,人参,ﾋﾟｻﾞｿｰｽ,ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ オクラ ｵﾚﾝｼﾞ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ,サラダ油 ｺﾞﾏ醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ｹﾁｬｯﾌﾟ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ,味付塩ｺｼｮｳ	3時	チャーハン お茶	米,豚ﾐﾝﾁ,玉葱,人参,ﾋﾟｰﾏﾝ サラダ油,塩,ｺｼｮｳ,ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ
30	水	昼	他人丼 ｷｬﾍﾞﾂとしらすの酢の物 南瓜の味噌汁	牛ﾓﾓ肉,卵 しらす干し みそ	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ,人参 かぼちゃ,大根の葉	米,さとう さとう	和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 酢,塩 和風だし	3時	バニラパパロア お茶	ﾊﾟﾊﾟﾛｱの素ﾊﾞﾆﾗ,牛乳

献立種類	3歳以上（A）				
栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	496 kcal	17.6 g	12.1 g	81.8 g	1.8 g

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

今月の行事予定

1 日 フリー参観・わくわく試食会
2 日 フリー参観・わくわく試食会
10 日 避難訓練
11 日 食育（食べてみよう！小学校給食）
15 日 園庭開放
17 日 お誕生会
24 日 運動テスト