



令和8年9月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 火	24 木	昼食 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 大根とツナのサラダ 洋梨缶	米	豆腐 豚ひき肉 ツナ	かぶ えのき ねぎ 大根 きゅうり コーン 洋梨缶	エネルギー550KCal たんぱく質19.1g 脂 質 15.4g カルシウム 215g 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ		牛乳 クリームコンフェ		
2 水	17 木	昼食 豚丼 味噌汁 きゅうりとささみの和え物 オレンジ	米	豚肉 油揚げ ささみ	たまねぎ ねぎ にんじん なめこ缶 きゅうり オレンジ	エネルギー442KCal たんぱく質19.1g 脂 質 14.3g カルシウム 187mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン		牛乳 蒸しパン		
3 木	15 火	昼食 ふりかけご飯 すまし汁 さんまの塩焼き キャベツとちくわのサラダ 白桃缶	米 麩	おかか さんま ちくわ	葉ねぎ キャベツ 人参 白桃缶	エネルギー402KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 14.1g カルシウム 147g 食塩相当量 1.1g
	午後おやつ	牛乳 いちごパンドア		牛乳 パンドア		
4 金	14 月	昼食 ミート焼きそば 野菜スープ ポテトサラダ パイン缶	焼きそば麺 じゃがいも	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ 白菜 たまねぎ にんじん きゅうり にんじん パイン缶	エネルギー 438KCal たんぱく質 13.4g 脂 質15.2g カルシウム141mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ		牛乳 ソフトクレープ		
7 月	16 水	昼食 ご飯 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶	米 じゃがいも	ハンバーグ ツナ	あさつき ほうれん草 にんじん 黄桃缶	エネルギー 413KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 11.5g カルシウム 74mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き		お好み焼き		
8 火	18 金	昼食 こどもパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ バナナ	パン	鶏肉 ベーコン	小松菜 キャベツ カリフラワー ブロッコリー 人参 バナナ	エネルギー 285KCal たんぱく質 11.1g 脂 質 10.9g カルシウム 113mg 食塩相当量 0.9g
	午後おやつ	飲むヨーグルト たまごボーロ		飲むヨーグルト たまごボーロ		
9 水	29 火	昼食 冷やし中華 餃子 もやしのナムル 杏仁豆腐	中華麺	ハム たまご 餃子 ハム 杏仁豆腐	きゅうり もやし 人参	エネルギー 475KCal たんぱく質 16.3g 脂 質 10.4g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.5g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき		やわらかおかき		
10 木	28 月	昼食 ご飯 味噌汁 鮭フライ ブロッコリーのおかか和え フルーツカクテル缶	米 さつまいも	鮭フライ おかか	にんじん ブロッコリー フルーツカクテル缶	エネルギー371KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 10.2g カルシウム 122mg 食塩相当量 0.9g
	午後おやつ	牛乳 プチクレープ		牛乳 プチクレープ		
11 金		昼食 ご飯 味噌汁 鶏肉の胡麻みそ焼き 豆腐の煮物 リンゴ缶	米 麩 ごま	卵 鶏肉 豆腐 さつまあげ	にんじん しいたけ いんげん リンゴ缶	エネルギー416KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 12.5g カルシウム 193mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム		牛乳 シュークリーム		
25 金	☆ 十五 夜 給 食 ☆	カレーライス (ウサギハンバーグ添え) 小松菜の和え物 メロンムース	米 じゃがいも	ウサギ型ハンバーグ 卵 ツナ メロンムース	小松菜 にんじん	エネルギー 447KCal たんぱく質12.5g 脂 質 15.9g カルシウム 173mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	麦茶 十五夜デザート		十五夜デザート		
30 水	★ お 誕 生 日 給 食 ★	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ スパゲティーサラダ カットゼリー	米 スパゲティー	油揚げ 鶏肉 ハム	かぼちゃ きゅうり 人参 カットゼリー	エネルギー 535Cal たんぱく質 15.9g 脂 質 15.1g カルシウム 79mg 食塩相当量 1.0g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ		

※おやつ 12(土)たまごボーロ 21(月)ペジタペル 22(火)サッポロポテト 23(水)たべっこどうぶつ

※マヨネーズは、たまご・乳不使用タイプになります。