



令和8年9月献立表(幼児)



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 午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	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672KCal たんぱく質23.0g 脂 質 18.2g カルシウム 260g 食塩相当量 2.6g
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 午後おやつ 牛乳 蒸しパン	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554KCal たんぱく質23.4g 脂 質 17.4g カルシウム 214mg 食塩相当量 1.8g
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 午後おやつ 牛乳 いちごパナロア	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528KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 19.3g カルシウム 189g 食塩相当量 1.4g
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 午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ	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 556KCal たんぱく質 16.8g 脂 質19.7g カルシウム175mg 食塩相当量 1.8g
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 午後おやつ 麦茶 お好み焼き	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 561KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 19.7g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.1g
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 午後おやつ 飲むヨーグルト たまごボーロ	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 357KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 13.6g カルシウム 141mg 食塩相当量 1.2
9 水	29 火	昼食 冷やし中華 餃子 もやしのナムル 杏仁豆腐 午後おやつ 麦茶 やわらかおかき	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 647KCal たんぱく質 22.3g 脂 質 14.1g カルシウム 146mg 食塩相当量 3.3g
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 午後おやつ 牛乳 プチクレープ	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480KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 13.5g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.2g
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 午後おやつ 牛乳 シュークリーム	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532KCal たんぱく質 24.6g 脂 質 16.1 g カルシウム 247mg 食塩相当量 2.2g
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 午後おやつ 麦茶 十五夜デザート	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 558KCal たんぱく質15.7g 脂 質 20.7g カルシウム 219mg 食塩相当量 2.3g
30 水	★ お誕生 日給食 ★	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ スパゲティースラダ カットゼリー 午後おやつ ヤクルト ケーキ	米 スパゲティ	油揚げ 鶏肉 ハム ヤクルト ケーキ	かぼちゃ きゅうり 人参 カットゼリー	エネルギー 633Cal たんぱく質 19.1g 脂 質 18.1g カルシウム 94mg 食塩相当量 1.2g

※おやつ 12(土)たまごボーロ 21(月)ベジたべる 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。

