

〇〇 9月 献立一覧表 〇〇

2026年 9月 [ひかりの子幼稚園]

		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)	
昼食		ごはん 米 鰯の野菜あんかけ まあい 食塩 たまねぎ にんじん 青ピーマン うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉	ごはん 米 ポークチャップ 豚もも たまねぎ がなしめじ えのきたけ にんじん トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	ごはん 米 鶏肉の梅風味焼き 鶏もも こいくちしょうゆ みりん風調味料 梅肉 片栗粉	大豆入りガバオライス風 米 豚ひき肉 だいず にんじん たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 調味油 こいくちしょうゆ みりん風調味料 オイスターソース こいくちしょうゆ パジル	鮭おにぎり 米 さけフレーク だし きつねうどん うどん 油揚げ 蒸しかまぼこ カットわかめ 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 青菜の鶏そぼろあんかけ チンゲンサイ 鶏ひき肉 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉					
		小松菜とハムの和え物 こまつな りよくとうもやし ローズハム みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ほうれん草のソテー ほうれんそう ミートン まぐろ缶詰 調味油 食塩	ひじき入りサラダ キャベツ 赤ピーマン ほしひじき じゃこ プロセスチーズ 上白糖 うすくちしょうゆ 穀物酢	きゅうりのシーザーサラダ きゅうり はくさい ささ身 シーザードレッシング	青葉の鶏そぼろあんかけ					
		きのこの味噌汁 えのきたけ がなしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	フライドポテト フライドポテト 調味油 食塩	干切煮 切干しだいこん 生しいたけ にんじん さやいんげん うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	コンソメスープ 大根 にんじん パセリ コンソメ だし	フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ					
		ピーチゼリー カップゼリーの素	なすと油揚げの味噌汁 なす 油揚げ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	豆腐とわかめのすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	フルーツ:バナナ バナナ						
昼間食		鶏そぼろおにぎり 米 鶏ひき肉 にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ だし	ごまトースト 麦ローレル マーガリン 上白糖 ごま	さつまいも蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調味油 さつまいも	こしあんスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 こしあん	スノーボールクッキー 薄力粉 粉糖 調味油 粉糖					
成分値		<一日合計> Ical* 523 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 5.7 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> Ical* 634 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 25 g 食塩相当量 1.9 g	<一日合計> Ical* 535 kcal たんぱく質 20 g 脂質 13.8 g 食塩相当量 1.7 g	<一日合計> Ical* 537 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> Ical* 595 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.6 g					
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		12(土)	
昼食		ごはん 米 白菜と豚肉の煮物 豚もも はくさい 生しいたけ うすくちしょうゆ 上白糖 みりん風調味料 だし	ごはん 米 きのこのチキンカレー 米 鶏もも たまねぎ がなしめじ まいたけ マッシュルーム にんじん カレールー	ごはん 米 赤魚のごま漬け焼き あかうお うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 ごま キャベツと油揚げのおかか和え キャベツ にんじん 油揚げ かつお節 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ごはん 米 すき焼き風煮 鶏もも たまねぎ はくさい しらたき にんじん 焼き豆腐 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ だし 春雨の酢の物 普通はるさめ ほうれんそう にんじん ローズハム 穀物酢 上白糖 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし 根菜金平 れんこん ごぼう にんじん つぎこんにゃく さやいんげん ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ えのきとわかめのすまし汁 えのきたけ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	豚肉ときのこの炊き込み 米 豚ひき肉 にんじん がなしめじ まいたけ しょうが みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし きせいでんぷ 鶏卵 木綿豆腐 根深ねぎ にんじん 生しいたけ 料理酒 上白糖 うすくちしょうゆ だし かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 小松菜と油揚げの味噌汁 こまつな 油揚げ 淡色辛みそ だし ぶどうゼリー カップゼリーの素	なすとひき肉のポロネーゼ マヨネーズ 食塩 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ なす 調味油 トマトケチャップ ウスターソース コンソメ 上白糖 オレガノ ブロッコリーとききのゴマドレサラダ ブロッコリー ささ身 ごまドレッシング 里芋のジャーマン風 さといも ウインナーソーセージ 調味油 こいくちしょうゆ コンソメスープ たまねぎ ミートン パセリ コンソメ だし				
		マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩	お芋サラダ じゃがいも さつまいも きゅうり にんじん ブロッコリー 食塩 マヨドレ	なすのそぼろ煮 なす 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	えのきとわかめのすまし汁 えのきたけ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし						
		切干大根と人参の味噌汁 切干しだいこん にんじん 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	みかんのキラキラゼリー カップゼリーの素 カップゼリーの素 みかん缶詰								
		フルーツ:りんご りんご									
昼間食		きなこ豆腐プリン 調製豆乳 片栗粉 寒天 上白糖 きな粉	バナナココアケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調味油 ビュアココア バナナ	おひもチップス さつまいも じゃがいも 食塩 調味油	ジャムクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 マーガリン 調製豆乳 いちごジャム	コーントースト 焼きたけ ミートン缶詰 マヨドレ パセリ	黒糖お麩ラスク 焼きたけ 黒砂糖 マーガリン				
成分値		<一日合計> Ical* 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.3 g	<一日合計> Ical* 695 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	<一日合計> Ical* 402 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 9.8 g 食塩相当量 1.4 g	<一日合計> Ical* 544 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> Ical* 555 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> Ical* 516 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2 g				

14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)		19(土)	
昼食	ごはん 米 鶏つくね(塩昆布・チーズ) 鶏ひき肉 たまねぎ プロセスチーズ 塩昆布 食塩 片栗粉	パン パン ビーフシチュー 牛もも たまねぎ じゃがいも にんじん ぶなしめじ ブロッコリー ビーフシチューミックス トマトケチャップ	ごはん 米 鶏肉から揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 片栗粉 薄力粉 調合油	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素 サラダ冷麺 中華めん 豚ロース キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン マヨドレ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 穀物酢 ごま油	◎料理長おまかせ献立 焼きトウモロコシピラフ 米 スイートーン缶詰 たまねぎ 赤ピーマン 調合油 コンソメ 食塩	ジンジャー豚丼 米 豚もも たまねぎ しょうが キャベツ みりん風調味料 うすくちしょうゆ 料理酒					
	ビーフンのサラダ ビーフン きゅうり にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ だし 穀物酢	コールスローサラダ キャベツ にんじん スイートン缶詰 ルンド・レッシング	青菜ともやしの磯和え チンゲンサイ りよくとうもやし みりん風調味料 うすくちしょうゆ 焼きのり だし	麻婆豆腐 木綿豆腐 豚ひき肉 根深ねぎ ごま油 赤色辛みそ 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉	鮭のムニエル しろさけ 食塩 薄力粉 調合油	小松菜と油揚げのお浸し こまつな 油揚げ みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし					
	さつまいもの甘煮 さつまいも こいくちしょうゆ 上白糖	パイナップルゼリー パイナップルゼリーの素	高野豆腐のそぼろ煮 高野豆腐 にんじん 鶏ひき肉 さやいんげん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	りんごヨーグルト りんご缶詰 上白糖 ヨーグルト	●豆乳きのこのソース 調製豆乳 ぶなしめじ エリンギ まいたけ コンソメ バゼリ	えのきとわかめの味噌汁 えのきたけ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし					
	キャベツとしめじの味噌汁 キャベツ ぶなしめじ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし		白菜と人参のすまし汁 はくさい にんじん 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし		ごぼうのサラダ ごぼう にんじん えだまめ ほしひじき ごま マヨドレ ごま油 こいくちしょうゆ	ももゼリー もも缶詰 イナアガー グラニュー糖					
					秋野菜のコンソメスープ 西洋かぼちゃ れんこん なす ズッキーニ たまねぎ 鶏もも バゼリ コンソメ						
				梨のコンポート ジュレ仕立て 日本なし バレンシアオレンジ イナアガー グラニュー糖 レモン ぶどう飲料							
昼間食	ポパイ蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ほうれんそう	葛餅 くず粉 上白糖 黒砂糖 きな粉 上白糖	ココアトースト 麦ロール マーガリン 上白糖 ピュアココア	米粉ケーキ(ブルーベリー) 米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 ブルーベリージャム	きなこビスコティ 薄力粉 上白糖 ベーキングパウダー マーガリン 調製豆乳 きな粉	マカロニきなこ マカロニ きな粉 上白糖					
	<一日合計> エネルギー 551 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 13 g 食塩相当量 1.6 g	<一日合計> エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.2 g	<一日合計> エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> エネルギー 729 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 1.1 g	<一日合計> エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2 g	<一日合計> エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.7 g 食塩相当量 1.4 g					
21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)		26(土)	
昼食				ごはん 米 鶏むね肉のオーロラソース 鶏むね 食塩 片栗粉 調合油 マヨドレ トマトケチャップ 上白糖	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ	鮭チャーハン 米 しろさけ にんじん 生しいたけ 葉ねぎ 調合油 食塩 こいくちしょうゆ だし					
				白菜とツナの煮物 はくさい にんじん まぐろ缶詰 うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし	冷やしうどん うどん 豚ロース きゅうり カットわかめ 大根 葉ねぎ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし	もやしと豆苗のナムル りよくとうもやし トウモロコシ ごま うすくちしょうゆ だし					
				さといもとわかめの味噌汁 さといも カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ブロッコリーとささみの塩昆布和え ブロッコリー ささ身 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしょうゆ だし	ふかしいも さつまいも					
				フルーツ: オレンジ バレンシアオレンジ	フルーツポンチ パインアップル缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	中華スープ スイートン缶詰 大根 かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ					
昼間食				豆乳もち(みたらし) 調製豆乳 片栗粉 上白糖 上白糖 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 片栗粉	ちんすこう 薄力粉 上白糖 ラード	米粉ケーキ(ココア) 米粉 ベーキングパウダー 調合油 上白糖 調製豆乳 ピュアココア					
				<一日合計> エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 11 g 食塩相当量 1.7 g	<一日合計> エネルギー 531 kcal たんぱく質 15 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.8 g	<一日合計> エネルギー 525 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 0.8 g					

28(月)			29(火)			30(水)					
昼食	ごはん 米 豚肉とさつまいもの焼肉炒め 豚もも さつまいも ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ピーマン 調合油 こいくちしょうゆ 焼き肉のたれ		◎郷土料理in沖縄 タコライス 米 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 上白糖 カレー粉 キャベツ 赤ピーマン プロセスチーズ		ごはん 米 たらの西京焼き まだら 淡色辛みそ 上白糖 みりん風調味料 三色なます 大根 にんじん きゅうり ごま 穀物酢 みりん風調味料 うすくちしょうゆ 上白糖 だし						
	大豆サラダ だいず水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ		人参しりしり にんじん スイートコーン まぐろ缶詰 うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖		ひじきの和風煮 ほしひじき 油揚げ にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし						
	大根と油揚げの煮物 大根 油揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし		豚肉と冬瓜の味噌汁 豚もも とうがん 葉ねぎ だし 淡色辛みそ		豆腐となめこの味噌汁 木綿豆腐 なめこ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ						
	ほうれん草とじゃこのすまし汁 ほうれんそう じゃこ うすくちしょうゆ 食塩 だし		フルーツ:バナナ バナナ								
昼間食	キャラットクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 マーガリン にんじん		フルーツサンド 麦ロール 豆乳ホイップ 上白糖 みかん缶詰		かぼちゃケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 西洋かぼちゃ						
	＜一日合計＞ 1初時- 581 kcal たんぱく質 19 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2 g		＜一日合計＞ 1初時- 561 kcal たんぱく質 20 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.9 g		＜一日合計＞ 1初時- 484 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.3 g 食塩相当量 2.1 g						
成分値											

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつ合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量
(3～5歳)

エネルギー 552kcal
たんぱく質 18.6g
脂質 16.1g
食塩 1.7g