



9月 献立表



令和8年

大綱木の花幼稚園

献立名		あか		きいろ		みどり		その他	
日 曜	昼食	koal	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
2 水	ご飯 味噌汁 肉豆腐風 小松菜のゆかり和え パイナップル 牛乳	474	油揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ジャが芋 片栗粉	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ ゆかり パイナップル	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ			
3 木	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳	483	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 バン粉 油 砂糖	大根 人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 ハヤシフレーク 穀物酢			
4 金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 牛乳	518	鶏肉 牛乳	米 ジャが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ			
7 月	わかめご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 人参ドレッシング和え グレープフルーツ 牛乳	460	油揚げ 味噌 鶏卵 えび 牛乳	米 ごま油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ なす 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング			
8 火	ご飯 味噌汁 ささみの青のりフライ 大根の和え物 オレンジ 牛乳	468	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 青のり 大根 人参 きゅうり オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ			
9 水	焼きそば 中華スープ わかめサラダ パイナップル 牛乳	479	豚肉 厚揚げ 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 切干大根 なら わかめ もやし パプリカ パイナップル	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢			
10 木	ご飯 味噌汁 鶏つくね 納豆和え パナナ 牛乳	469	味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 牛乳	米 ジャが芋 バン粉 片栗粉	干しいたけ えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ			
11 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 牛乳	459	高野豆腐 さば 味噌 牛乳	米 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 大根 わかめ 昆布 なす 玉ねぎ グリーンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩			
14 月	ゆかりご飯 味噌汁 あじの塩こうじ焼き キャベツのマヨサラダ オレンジ 牛乳	446	油揚げ 味噌 あじ 牛乳	米 さつまいも 塩こうじ ノンエッグマヨネーズ	ゆかり 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 人参 ほうれんそう オレンジ	水 塩			
15 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 牛乳	462	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま	干しいたけ 白菜 しめじ わかめ 昆布 しょうが にんにく りんごソース ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢			
16 水	野菜パン コンスープ チキンナゲット フレンチサラダ パイナップル 牛乳	593	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン バン粉 薄力粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン 大根 きゅうり パプリカ パイナップル	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 穀物酢			
17 木	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 中華ドレッシングサラダ パナナ 牛乳	455	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉	キャベツ えのき茸 長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 小松菜 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢			
18 金	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き ひじきとさつま揚げの煮物 グレープフルーツ 牛乳	469	油揚げ 味噌 鶏卵 かつおフレーク さつま揚げ 牛乳	米 里芋 小切麩 油 砂糖	まいたけ 人参 干しいたけ なす ほうれんそう 昆布 玉ねぎ グリーンピース ひじき さやいんげん グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ			
24 木	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 大根のきんぴら チーズ 牛乳	450	油揚げ 味噌 赤魚 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ 南瓜 キャベツ 昆布 しょうが 大根 人参 グリンピース	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ			
25 金	ご飯 中華スープ 中華あんかけ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	467	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	切干大根 えのき茸 わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ			
28 月	【カレーパーティー】 ご飯 ポークカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	526	豚肉 牛乳	米 ジャが芋 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ	水 カレールウ トマトドレッシング			
29 火	焼きうどん コンソメスープ もやしの和風マヨ和え パナナ 牛乳	462	豚肉 かつお節 牛乳	うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 しめじ コーン もやし 小松菜 パナナ	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩			
30 水	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 じゃが芋のおかか和え グレープフルーツ 牛乳	480	鶏肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ジャが芋	玉ねぎ しょうが 焼きのり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 人参 グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩			

※赤字・青字はアレルギー対応食

※赤字・代替食

※青字・除去食

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平均量	478	20	17.1	271	1.4

※園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。