



令和8年 9月 献立表



多古こども園

日 ／ 曜	献 立 名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			栄 養 価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 (火)	ごはん 麻婆豆腐 水餃子 切干大根のサラダ	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、片栗粉、油、砂糖、クッキー、せんべい、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、水餃子	たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、切り干しだいこん、グリーンピース、しょうが	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g
02 (水)	わかめごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ スープ	りんごジュース 牛乳 プリン せんべい	米、マカロニ、マヨネーズ、マーマレード、プリン、せんべい	牛乳、わかめ、鶏肉	きゅうり、にんじん、チンゲン菜、キャベツ、もやし、しめじ、とうもろこし	エネルギー 492 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
03 (木)	ごはん 鮭の照り焼き 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりの塩もみ	みそ汁 ミニゼリー ぶどうジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	米、じゃがいも、砂糖、シュガーパイ、ゼリー、せんべい、油	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、ひじき、鮭	きゅうり、にんじん、ねぎ、えのきたけ、こまつな、グリーンピース、しょうが	エネルギー 491 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.8 g
04 (金)	ごはん カレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	りんごジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、じゃがいも、カレールウ、せんべい、サブレ、油、砂糖	牛乳、豚肉、ハム、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g
07 (月)	ごはん 豚肉とピーマンの細切り炒め 春巻き わかめスープ	チーズ ぶどうジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、油、サブレ、せんべい、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、チーズ、春巻き、わかめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しめじ、たけのこ、しょうが、にんにく	エネルギー 574 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 22.3 g 食塩相当量 1.7 g
08 (火)	冷やしうどん 豆腐ナゲット れんこんのきんぴら ヤクルト	★ フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	油、砂糖、せんべい、クッキー、うどん、ヤクルト、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐ナゲット	れんこん、にんじん、いんげん	エネルギー 525 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g
09 (水)	ごはん ほきのごまみそ煮 春雨と炒り卵の和風あえ すまし汁	ミニゼリー ★ りんごジュース 牛乳 シュガートースト	米、はるさめ、グラニュー糖、バター、砂糖、ゼリー、ごま油、ごま、食パン	牛乳、ハム、炒り卵、なると巻き、ほき、わかめ	キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ、しょうが	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
10 (木)	ごはん ハンバーグ(デミグラスソース) 人参の甘煮 ゆでブロッコリー	スープ ★ ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、せんべい、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、チンゲン菜	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
11 (金)	ごはん ほっけの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	ヨーグルト りんごジュース 牛乳 蒸しパン	米、蒸しパンミックス、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト、ホッケ	にんじん、だいこん、キャベツ、ねぎ、もやし、こまつな、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.7 g
14 (月)	ごはん 豚肉の生姜焼き お浸し みそ汁	★ ぶどうジュース 牛乳 青りんごゼリー せんべい	米、ゼリーの素、せんべい	牛乳、豚肉、油揚げ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、パイナップル、こまつな、ごぼう、もも、しょうが	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.4 g
15 (火)	ごはん メルルーサのレモンソース 大根サラダ かきたまスープ	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、片栗粉、油、砂糖、ゼリー、クッキー、せんべい、ごま	牛乳、卵、メルルーサ	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、とうもろこし、しいたけ、レモン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.7 g
16 (水)	ごはん えびフライ(1歳児 チキンカツ) ゆでキャベツ ペンネソテー	スープ りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、ペンネ、パン粉、油、小麦粉、クッキー、せんべい、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、えび、鶏肉	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、トマト	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
17 (木)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 肉じゃが すまし汁	ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 ロールケーキ	米、じゃがいも、ホイップクリーム、砂糖、ゼリー、麩、油、ロールケーキ	牛乳、豚肉、鮭、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、もも、だいこん、グリーンピース、しょうが	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.5 g
18 (金)	ごはん タンダリーチキン キャベツサラダ スープ	チーズ フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい ビスケット	米、じゃがいも、せんべい、ビスケット、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、ハム、チーズ、鶏肉	キャベツ、にんじん、チンゲン菜、たまねぎ、きゅうり、もやし、とうもろこし、にんにく	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
24 (木)	食パン シチュー ブロッコリーサラダ ミニゼリー	フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい シュガーパイ	じゃがいも、油、シュガーパイ、ゼリー、せんべい、食パン、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、グリーンピース	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.0 g
25 (金)	ごはん 肉団子甘酢あん さつまいもサラダ すまし汁	★ フルーツ野菜ジュース 牛乳 せんべい サブレ	米、さつまいも、マヨネーズ、サブレ、せんべい	牛乳、かまぼこ、チーズ、肉団子	にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、たまねぎ、こまつな	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.6 g
28 (月)	ごはん 豚肉のカレームニエル ツナとひじきのサラダ スープ	★ ミニゼリー フルーツ野菜ジュース 牛乳 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、油、グラニュー糖、小麦粉、ゼリー、砂糖、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ、ひじき	キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、こまつな	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g
29 (火)	ごはん ほきフライ(ごまソース) 切干し大根の煮物 ゆでブロッコリー	みそ汁 りんごジュース 牛乳 せんべい クッキー	米、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、砂糖、クッキー、ごま、せんべい	牛乳、豆腐、さつま揚げ、卵、ほき、わかめ	ブロッコリー、にんじん、だいこん、ねぎ、もやし、切り干しだいこん、グリーンピース	エネルギー 545 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 (水)	スパゲティミートソース もやしサラダ ヨーグルト	★ ぶどうジュース 牛乳 せんべい ビスケット	スパゲティ、砂糖、油、せんべい、ビスケット	牛乳、豚ひき肉、チーズ、ハム、ヨーグルト	トマト、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、にんにく	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.6 g

★ 今月のリクエスト給食
8日(火) 冷やしうどん (ぼんだ組、そう組、もも組)
9日(水) シュガートースト(うさぎ組)
10日(木) ハンバーグデミグラスソース(ぶどう組)
14日(月) 青りんごゼリー(一時保育)
28日(月) 豆腐ドーナツ(5歳児)
30日(水) スパゲティミートソース(きりん組・いちご組・ばなな組)

※給食センターから給食が出ている時の4, 5歳児のおやつ飲み物は、麦茶です。

※都合により、献立を変更することがあります。