

9月 献立表 幼児

2026 年 9 月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	キーマカレー コールスローサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	豚ひき肉、豆乳、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、コーン缶、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、レーズン	うるち米、おからパウダー、コールスロードレッシング、さつま芋スティックパン	カレールウ、トマトケチャップ、ウスターソース	エネルギー 614kcal たんぱく質 24.1g 脂質 26.5g 炭水化物 77.7g 塩分 1.6g
2 水	食パン ソースカツ せん野菜サラダ(キャベツ) トマト かぼちゃのスープ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	鶏むね肉、卵、ツナ缶、牛乳、生クリーム、スキムミルク	きゅうり、キャベツ、トマト、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉、一口チーズ(鉄)、するめ	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメゴールド	エネルギー 573kcal たんぱく質 29.6g 脂質 30.7g 炭水化物 51.6g 塩分 2.1g
3 木	超熟ロール カーチエン きゅうりともやしの和え物 フォーガー 牛乳	◎牛乳 ◎チーズ蒸しパン	ホキ、釜揚げしらす、鶏もも肉、牛乳、クリームチーズ、卵	きゅうり、もやし、コーン缶、にんじん、たまねぎ(生)、長ねぎ	超熟ロール、三温糖、ごま油、かたくり粉、揚げ油、フォー、薄力粉、サラダ油	清酒、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 497kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.6g 炭水化物 55.0g 塩分 1.2g
4 金	厚揚げの卵とじ丼 青菜ともやしのマヨポンあえ バナナ お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、こまつな、もやし、バナナ	うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 604kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.8g 炭水化物 87.3g 塩分 0.8g
5 土	じゃじゃ麺 ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎バタースティックパン	豚ひき肉、豚レバー、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー(生)、コーン缶	うどん、三温糖、サラダ油、ジョア(マスカット)、バタースティックパン	おろしにんにく、米みそ、本みりん、マヨネーズ	エネルギー 459kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.8g 炭水化物 54.7g 塩分 1.2g
7 月	ご飯 ホイコーロー 卵スープ オレンジ(45g) お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、豚レバー、卵、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、かぶ、長ねぎ、バレンシアオレンジ	うるち米、おからパウダー、三温糖、サラダ油、薄皮つぶあんぱん	米みそ、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、中華スープ ゴールド、麦茶	エネルギー 589kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.1g 炭水化物 70.2g 塩分 1.1g
8 火	超熟ロール 油淋鶏 キャベツサラダ 冬瓜と豚肉の中華スープ 牛乳	◎牛乳 ◎キングドーナツ	鶏もも肉、豚ひき肉、牛乳	にんにく、白ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、とうがん、チンゲンサイ、にんじん	超熟ロール、三温糖、ごま油、揚げ油、かたくり粉、キングドーナツ	おろししょうが、こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、マヨネーズ、中華スープ ゴールド	エネルギー 698kcal たんぱく質 26.5g 脂質 40.6g 炭水化物 62.7g 塩分 1.9g
9 水	ハヤシライス 三色サラダ 牛乳	◎牛乳 ◎バナナケーキ	豚もも肉、豆乳、牛乳、卵、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー(生)、コーン缶、バナナ	うるち米、押麦、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、三温糖、マーガリン、有塩バター	ハヤシルウ、ごまドレッシング、ベーキングパウダー	エネルギー 609kcal たんぱく質 22.3g 脂質 23.8g 炭水化物 84.8g 塩分 1.6g
10 木	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎スティックパン	鶏もも肉、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、削り節、牛乳	しょうが、えのきたけ	七分つき米、さつまいも、すりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油、スティックパン	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶	エネルギー 568kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.9g 炭水化物 79.8g 塩分 1.4g
11 金	ナシゴレン パッソ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ(生)、青ピーマン、赤パプリカ、チンゲンサイ、たけのこ、コーン缶、バナナ	うるち米、サラダ油、肉団子、はるさめ、カステラ	おろしにんにく、オイスターソース、トマトケチャップ、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.4g 炭水化物 100.2g 塩分 1.1g
12 土	ブルコギ丼 ハンブキンサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、三温糖、ごま油、サラダ油、さつまいも、ジョア(マスカット)、薄皮つぶあんぱん	焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.5g 脂質 13.9g 炭水化物 73.6g 塩分 0.9g
14 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	厚揚げ、豚ひき肉、削り節、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、えのきたけ、こまつな	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 545kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.4g 炭水化物 74.1g 塩分 1.0g
15 火	親子うどん 和風ポテトサラダ(かつお) バナナ お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	鶏もも肉、卵、なると、油揚げ、削り節、ツナ缶、牛乳	にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、長ねぎ、きゅうり、バナナ	うどん、じゃがいも、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 491kcal たんぱく質 23.1g 脂質 13.1g 炭水化物 49.2g 塩分 1.0g
16 水	きのご飯 小松菜の和え物 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	鶏もも肉、削り節、豚もも肉、厚揚げ、牛乳	しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、さやえんどう、こまつな、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ	うるち米	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 458kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.5g 炭水化物 59.1g 塩分 1.1g
17 木	ナポリタンスバゲティ かいじゅうサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	ウインナーソーセージ、豚もも肉、バルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、バレンシアオレンジ	スバゲッティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、玄米フレーク、マヨネーズ、きな粉ウエハース	エネルギー 525kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.6g 炭水化物 67.4g 塩分 1.2g

18	金	マーボー丼 大根サラダ バナナ お茶	◎牛乳 ◎サッポロポテト	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、 ツナ缶、牛乳	しょうが、にんじん、なす、青ピー マン、れんこん、長ねぎ、だいこ ん、きゅうり、バナナ	うるち米、おからパウダー、ごま 油、三温糖、かたくり粉、サラダ油	米みそ、中華スープゴール ド、マヨネーズ、麦茶、サッ ポロポテト	エネルギー 610kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.8g 炭水化物 89.1g 塩分 0.8g
19	土	ミートスバゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎パタースティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、 コーン缶	スバゲティ、サラダ油、さつまい も、ジョア(マスカット)、パタース ティックパン	ミートソース、トマトケチャッ プ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.2g 脂質 17.7g 炭水化物 81.5g 塩分 1.4g
24	木	ガバオライス ヤムウンセン 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケー キ	鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳、クリーム チーズ、卵	たまねぎ(生)、にんじん、青ピー マン、赤パプリカ、きゅうり、コーン 缶、レモン	うるち米、三温糖、はるさめ、ごま 油、さつまいも、マーガリン、薄力 粉	おろしにんにく、オイスター ソース、こいくちしょうゆ、鶏 がらだし、穀物酢、ベーキン グパウダー、バニラエッセン ス	エネルギー 470kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.9g 炭水化物 62.8g 塩分 0.8g
25	金	超熟ロール ハンバーグ きゅうりとコーンのサラダ 豆乳スープ(人参) 牛乳	◎アイスクリーム(ウエハー ス)	豚ひき肉、卵、牛乳、豆乳、生ク リーム、アイスクリーム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、み ずな、コーン缶、にんじん、チンゲ ンサイ、ぶなしめじ、マッシュル ーム	超熟ロール、おからパウダー、パ ン粉	トマトケチャップ、マヨネー ズ、コンソメゴールド、きな 粉ウエハース	エネルギー 484kcal たんぱく質 20.7g 脂質 24.9g 炭水化物 50.1g 塩分 1.3g
26	土	キッズピザ さつま芋のレモン煮 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎キングドーナツ	豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、もやし、にんじ ん、ほうれんそう、レモン	うるち米、ごま油、サラダ油、さつ まいも、三温糖、ジョア(マスカッ ト)、キングドーナツ	おろしにんにく、清酒、焼き 肉のたれ、こいくちしょうゆ	エネルギー 716kcal たんぱく質 26.1g 脂質 30.2g 炭水化物 91.6g 塩分 0.7g
28	月	食パン 魚のフライオーロラソース キャベツとちくわのサラダ カレースープ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	ホキ、卵、焼き竹輪、ウインナー ソーセージ、豆乳、牛乳	キャベツ、きゅうり、みずな、ス ナッブえんどう、かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油	マヨネーズ、トマトケチャッ プ、カレールウ、コンソメ ゴールド、ビスコ	エネルギー 549kcal たんぱく質 25.1g 脂質 27.3g 炭水化物 57.7g 塩分 1.8g
29	火	超熟ロール クリームシチュー キャベツとツナのサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎かつばえびせん	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキ ムミルク、豆乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、 マッシュルーム、パセリ、キャベ ツ、きゅうり、みずな、ヤングコー ン、バレンシアオレンジ	超熟ロール、じゃがいも、さつまい も	シチュールウ、マヨネーズ、 かつばえびせん	エネルギー 520kcal たんぱく質 23.5g 脂質 24.1g 炭水化物 59.9g 塩分 1.9g
30	水	七分付き玄米 いわしのすだちおろし煮 やみつききゅうり じゃが芋のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	油揚げ、削り節、牛乳	きゅうり、たまねぎ	七分つき米、いわしのすだちおろ し煮、すりごま、ごま油、じゃがい も	こいくちしょうゆ、鶏がらだ し、米みそ、麦茶、アメリカン ドッグ	エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.5g 炭水化物 74.9g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です