

献立表

2026年09月

ひいらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
01 火	昼食	焼き鳥丼 キャベツのツナサラダ ずまし汁 ミニあげばん 牛乳	胚芽米、上白糖、片栗粉 上白糖	鶏もも肉、きざみのり ツナ 絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、コーン(冷凍) だいこん、えのきだけ、みつば	みりん、しょうゆ、酒、食塩 酢、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩 ドライイースト、食塩
	午後おやつ			牛乳		
	02 水	昼食	ご飯 ポークチャップ もくもく野菜のおかか和え しめじのコンソメスープ ひじきおにぎり	胚芽米 上白糖、片栗粉、なたね油	豚肉 ベーコン(卵不使用) 油揚げ	たまねぎ、エリンギ プロコッシー(冷凍)、カリフラワー キャベツ、にんじん、しめじ にんじん、ひじき
03 木	昼食	鮭とさこの彩りご飯 里芋の唐揚げ 豚汁 いちごのスコーン 牛乳	胚芽米 さつまいも(冷凍)、片栗粉、なたね油 さつまいも、板こんにゃく 小麦粉、なたね油、上白糖	鮭、こんぶ(だし用) 鶏肉、木綿豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	まいだじ、しめじ、みつば しょうが だいこん、にんじん、ごぼう、葉ねぎ いちごパウダー	しょうゆ、みりん、酒、食塩 食塩、酒、しょうゆ だしかつお ベーキングパウダー、食塩
	午後おやつ					
	04 金	昼食	チキンライス おいしいマヨサラダ プロコッシーのコンソメスープ りんごケーキ 牛乳	胚芽米 さつまいも、マヨドレ 小麦粉、上白糖、なたね油	鶏もも肉、 グリーンピース(冷凍) ベーコン(卵不使用) ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、にんじん、 コーン(冷凍) たまねぎ プロコッシー(冷凍)、にんじん、エリンギ りんご
05 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 味噌ラーメン バナナ		牛乳 豚肉、味噌		
	07 月	昼食	視野サレイカ キャベツのマリネ 黄桃 芋と栗のタルト 豆乳クッキー(幼児のみ) 牛乳	胚芽米、さつまいも 上白糖、オリーブオイル さつまいもペースト、砂糖、米、果糖 コーンフラワー、でん粉、食塩油 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	豚肉 ハム(卵不使用) 豆乳 おから、豆乳、大豆 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、 もやし、葉ねぎ バナナ カレーうどん(冷凍・デザート含む) 酢、食塩 ショートニング、香料、 乳化剤 ショートニング、食塩、膨張剤
	08 火	昼食	ご飯 鰯の照り焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 お味噌汁 梨 花たんせんべい 牛乳	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 上白糖、なたね油 じゃがいも うるち米、砂糖、水あめ	さば 鶏肉、ハム(卵不使用)、キャベツ(冷凍) 味噌、わかめ(粉)、こんぶ(だし用)	しょうが にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのきだけ なし
09 水	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮 のり和え ミートポテトグラタン 牛乳	胚芽米 さつまいも(冷凍)、上白糖、なたね油 じゃがいも、バター、 小麦粉、なたね油	豚肉、ハム(卵不使用)、味噌、キャベツ(冷凍) もみ海苔(えび) 牛乳、豚ひき肉、 とろけるチーズ 牛乳	だいこん、にんじん、だれのご(水溶粉) キャベツ、ほうろそう(冷凍)、にんじん たまねぎ	ゆかり しょうゆ、だしかつお しょうゆ グチャップ、パセリ粉、食塩、こしょう ウスターソース(大豆・りんご含む)、コンソメ
	午後おやつ					
	10 木	昼食	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 ずまし汁 お誕生日ゼリー(菓) ぶどうジュース	胚芽米 上白糖、なたね油、片栗粉 さつまいも 上白糖	鮭 鶏ひき肉、こんぶ(だし用) 食に豆腐、キャベツ(冷凍)、わかめ(粉) 豆乳ホイップ、アガー	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが にんじん 西洋なし布 ぶどう天然果汁
11 金	昼食	ご飯 油淋鶏 白菜とほうろちん單のナムル 青唐菜とベーコンのスープ きのこスパゲティ 牛乳	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 ごま油 スパゲティ(小麦)、なたね油	鶏もも肉 ベーコン(卵不使用) ツナ、きざみのり	ねぎ、しょうが、にんにく ねぎ、しょうが、にんにく(冷凍)、にんじん たまねぎ、ダンゴンサイ、コーン(冷凍) たまねぎ、にんじん、水菜、しめじ、 えのきだけ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、酢、鶏がらスープ しょうゆ、酢、鶏がらスープ、 食塩 めんつゆ、食塩
	午後おやつ					
	12 土	昼食	牛乳(幼児のみ) 冷やしうどん(天かす入り) オレンジ	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦) 鶏ささみ、きざみのり、こんぶ(だし用)	牛乳 牛乳	オクラ(冷凍) オレンジ



お誕生日おめでとうメニューです。9月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉

こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草
きのご類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

14月	昼食	ご飯 かれいのおんかけ さつまいもの甘煮 お味噌汁	胚芽米 上白糖、片栗粉 さつまいも、上白糖	かれい、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん みりん、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	スノーボールクッキー 牛乳	小麦粉、バター、グラニュー糖、砂糖		なす、なめこ、栗ねぎ	
15火	昼食	焼き鳥弁当 キャベツのツナサラダ すまし汁	胚芽米、上白糖、片栗粉 上白糖	鶏もも肉、きざみのり ツナ 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用）	たまねぎ、ねぎ キャベツ、にんじん、コーン（冷凍）	みりん、しょうゆ、酒、食塩 酢、食塩 しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ミニあげぼん	鶏皮、なたね油、グラニュー糖、小麦粉、上白糖		だいにん、えのきだけ、みつば	ドライイースト、食塩
16水	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポークチャップ	上白糖、片栗粉、なたね油	豚肉	たまねぎ、エリンギ	クチャップ、しょうゆ、食塩、こしょう、ウスターソース（大豆・りんご含む）
		もくもく野菜のおかか和え しめじのコンソメスープ ひじきおにぎり		ベーコン（卵不使用） 油揚げ	プロッコリー（冷凍）、カリフラワー キャベツ、にんじん、しめじ にんじん、ひじき	しょうゆ、糸かつお コンソメ、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	鮭ときのこの彩りご飯 里芋の揚げ餅 豚汁	胚芽米、上白糖、なたね油 さといも（冷凍）、片栗粉、なたね油	鮭、こんぶ（だし用）	まいだけ、しめじ、みつば しょうが	しょうゆ、みりん、酒、食塩 だしかつお
17木	午後おやつ	いちごのスコーン 牛乳	小麦粉、なたね油、上白糖	だいにん、にんじん、ごぼう、栗ねぎ	いちごパウダー	ベーキングパウダー、食塩
	18金	昼食	チキンライス おひたしのマヨサラダ プロッコリーのコンソメスープ りんごケーキ 牛乳	胚芽米 さつまいも、マヨドレ 小麦粉、上白糖、なたね油	鶏もも肉、 グリーンピース（冷凍） ベーコン（卵不使用） ウインナー（卵不使用） 豆腐、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、 コーン（冷凍） たまねぎ プロッコリー（冷凍）、にんじん、エリンギ りんご
19土	昼食	牛乳（幼児のみ） 味噌ラーメン	牛乳 ゆで中華めん（小麦）	牛乳 豚肉、味噌	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍） もやし、栗ねぎ	みりん、鶏がらスープ、 めんつゆ、しょうゆ、こしょう
		バナナ			バナナ	
24木	昼食	ゆかりご飯 大根と豚肉のみそ煮 のりと豚	胚芽米 さといも（冷凍）、上白糖、なたね油	ゆかり、ハム（卵不使用）、味噌、こんぶ（だし用）	だいにん、にんじん、たけのこ（水煮缶） キャベツ、ほうれん草（冷凍）、にんじん	ゆかり しょうゆ、だしかつお しょうゆ
	午後おやつ	ミートボテグラタン 牛乳	じゃがいも、バター、 小麦粉、なたね油	もみ海苔（えび） 牛乳、豚ひき肉、 とろけるチーズ 牛乳	たまねぎ	クチャップ、パプリカ、食塩、こしょう ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ
25金	昼食	ご飯 油淋鶏 白菜とほうれん草のナムル 青梗菜とベーコンのスープ	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 ごま油	鶏もも肉 ベーコン（卵不使用）	ねぎ、しょうが、にんにく ばくせい、ほうれん草（冷凍）、にんじん たまねぎ、チンゲンサイ、コーン（冷凍）	しょうゆ、酢、酒 しょうゆ、酢、鶏がらスープ しょうゆ、鶏がらスープ、食塩
	午後おやつ	きのこスバゲティ 牛乳	スバゲティ（小麦）、なたね油	ツナ、きざみのり	たまねぎ、にんじん、水菜、しめじ、 えのきだけ、しいたけ、にんにく	めんつゆ、食塩
26土	昼食	牛乳（幼児のみ） 冷やしうどん（天かす入り） オレシジ	牛乳 ゆでうどん（小麦）、天かす（小麦）	牛乳 鶏ささみ、きざみのり、こんぶ（だし用）	オクラ（冷凍） オレシジ	みりん、めんつゆ、しょうゆ、だしかつお
	28月	昼食	梨野梨カレー キャベツのマリネ 臭桃	胚芽米、さつまいも 上白糖、オリーブオイル	豚肉 ハム（卵不使用）	カレー（冷凍・大豆・セサミン含む） キャベツ、たまねぎ、にんじん もも缶（臭桃）
	午後おやつ	芋と栗のタルト 豆乳クッキー（幼児のみ） 牛乳	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉 ココナツワウ、でん粉、食物油 小麦粉、砂糖、コーンスターチ	豆乳 おから、豆乳、大豆		ショートニング、香料、 乳化剤 ショートニング、食塩、膨張剤
	29火	昼食	ご飯 鰯の照り焼き 切り干し大根と豚肉の炒め物 お味噌汁	胚芽米 片栗粉、上白糖、なたね油 上白糖、なたね油	さば 鶏皮、さば、ほうれん草（冷凍）、キャベツ（冷凍） 味噌、わかめ（乾）、こんぶ（だし用）	しょうが にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、えのきだけ なし
午後おやつ	梨 花苺せんべい 牛乳	うるち米、砂糖、水あめ	牛乳			塩、着色料
30水	大運動会がんばれメニュー 昼食	味噌汁ツ丼 白菜とハムのおかか和え すまし汁 みかん入りりんごゼリー 黒っこ 牛乳	胚芽米、上白糖、 パン粉（小麦）、小麦粉、 なたね油	鶏もも肉、味噌 ハム（卵不使用） 絹ごし豆腐、こんぶ（だし用） アスパラ	キャベツ、しょうが、 にんにく はくさい、にんじん だいにん、えのきだけ、みつば りんご天栗煮、みかん缶	みりん、クチャップ、オイスターソース、 酒、食塩、こしょう、しょうゆ、 ウスターソース（大豆・りんご含む）、卵黄ソース しょうゆ、糸かつお しょうゆ、だしかつお、食塩 食塩

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。

ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	554 kcal	569kcal	477kcal	493kcal
たんぱく質	21g	23g	18g	19g
脂質	16g	14~21 g	14g	11~16 g
カルシウム	207mg	270mg	200mg	225mg
ビタミンC	23mg	23mg	19mg	20mg