

9月 献立表

2026 年 9 月

ユリアなわてこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	ライ麦パン りんごジャム みそカツ せん野菜(キャベツ・胡瓜・人参) トマト かぼちゃのスープ 牛乳	〇ハイチーズ ◎ソフトサラダ	みそカツ、鶏もも肉、牛乳(1L)、 ハイチーズ	りんごジャム、キャベツ、きゅうり、 にんじん、トマト、かぼちゃ、たま ねぎ、パセリ	ライ麦パン、サラダ油、三温糖、ソ フトサラダ	米みそ、本みりん、こいくち しょうゆ、水、ごまドレッシング 、コンソメ、食塩	エネルギー 597kcal たんぱく質 21.1g 脂質 24.5g 炭水化物 79.6g 塩分 2.0g
2 水	五目ご飯(非常食) 厚揚げの卵とし 青菜ともやしのマヨポン和え お茶	〇ばかうけ ◎バナナ ◎ハーベスト ◎牛乳	五目ごはん、厚揚げ、鶏もも肉、 卵、牛乳(1L)	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、りょ くとうもやし、チンゲンサイ、コー ンパック、バナナ	三温糖、ばかうけ、ハーベスト	こいくちしょうゆ、水、かつお 節、料理酒、マヨネーズ、ぼ ん酢しょうゆ、麦茶	エネルギー 565kcal たんぱく質 24.5g 脂質 19.1g 炭水化物 77.8g 塩分 2.8g
3 木	ツナとコーンのチャーハン キャベツのごまマヨネーズ和え ワントンスープ お茶	〇ブレンヨーグルト ◎クロロールパン ◎牛乳	ツナ缶、鶏ひき肉、ロースハム、 豚ひき肉、ブレンヨーグルト、牛 乳(1L)	コーンパック、たまねぎ、にんじ ん、葉ねぎ、キャベツ、チンゲン サイ	うるち米、サラダ油、すりごま、 しゅうまいの皮、黒ロールパン	こいくちしょうゆ、食塩、マヨ ネーズ、中華スープ、水	エネルギー 597kcal たんぱく質 23.6g 脂質 22.6g 炭水化物 80.2g 塩分 2.1g
4 金	超熟ロールパン 【ベトナム】 カー・チェン もやしの和え物 フォー・ガー 牛乳	〇いかちび ◎パイナップル寒天	ホキ、鶏もも肉、牛乳(1L)	たまねぎ、りょくとうもやし、きゅう り、にんじん、コーンパック、チン ゲンサイ、葉ねぎ、パイナップル 缶、棒寒天	超熟ロールパン、かたくり粉、サラ ダ油、三温糖、ごま油、米粉め ん、いかちび	料理酒、こいくちしょうゆ、 本みりん、水、穀物酢、中華 スープ、食塩、おろししょう が	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.9g 脂質 44.7g 炭水化物 51.5g 塩分 1.7g
5 土	マーボー丼 ヨーグルト お茶	〇まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	木綿豆腐、豚ももミンチ、ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、にら、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かた くり粉、ごま油、まがりせんべい	おろししょうが、こいくちしょ うゆ、米みそ、中華スープ、 水、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 431kcal たんぱく質 30.1g 脂質 24.1g 炭水化物 46.2g 塩分 1.6g
6 日							
7 月	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	〇ブリッツ ◎ハイチーズ ◎カルシウムせんべい ◎牛乳	厚揚げ、豚もも肉、大豆、ハイ チーズ、牛乳(1L)	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじ ん、たけのこ、干しいたけ、に ら、刻み昆布	うるち米、サラダ油、三温糖、かた くり粉、さつまいも、ブリッツ、カル シウムせんべい	おろししょうが、料理酒、こ いくちしょうゆ、中華スープ、 食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 495kcal たんぱく質 16.0g 脂質 16.8g 炭水化物 74.7g 塩分 1.8g
8 火	具だくさんうどん マセドアンサラダ オレンジ お茶	〇雪の宿 ◎キングドーナツ ◎牛乳	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、卵、ロー スハム、牛乳(1L)	だいこん、にんじん、葉ねぎ、干し しいたけ、チンゲンサイ、きゅう り、コーンパック、バレンシアオー レンジ	さといも、うどん(冷凍)、じゃがい も、雪の宿、キングドーナツ	かつお節、こいくちしょうゆ、 本みりん、食塩、マヨネーズ	エネルギー 582kcal たんぱく質 23.5g 脂質 27.6g 炭水化物 67.4g 塩分 2.3g
9 水	きのご飯 しゅうまい 豚汁 お茶	〇ハイチーズ ◎プリン	鶏もも肉、しゅうまい、豚もも肉、 ハイチーズ、牛乳(1L)、生クリー ム、卵	しいたけ、ぶなしめじ、にんじん、 えのきたけ、だいこん、ごぼう、葉 ねぎ	うるち米、油揚げ、三温糖、さとい も	こいくちしょうゆ、料理酒、 かつお節、水、米みそ	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.1g 炭水化物 73.2g 塩分 1.7g
10 木	イングリッシュマフィン さつま芋と鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜スープ 牛乳	〇おにぎりせんべい ◎ペジタべる ◎なし(45g)	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳(1L)	グリーンピース、ほうれんそう、にん じん、たまねぎ、だいこん、なし	イングリッシュマフィン、さつまい も、いりごま、かたくり粉、サラダ 油、三温糖、おにぎりせんべい、 ペジタべる	こいくちしょうゆ、おろししょ うが、水、コンソメ、食塩	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.9g 炭水化物 76.0g 塩分 2.3g
11 金	ナンゴレン 【インドネシア】 バナナ お茶	◎人参スティック ◎マカロニあべかわ ◎牛乳	鶏ひき肉、肉団子、きな粉、牛乳 (1L)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、赤ピーマン、コーンパ ック、チンゲンサイ、たけのこ、干 しいたけ、バナナ	うるち米、三温糖、サラダ油、はる さめ、マカロニ	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、オイスターソース、 おろしにんにく、水、中華 スープ、本みりん、食塩	エネルギー 577kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.4g 炭水化物 92.5g 塩分 1.6g
12 土	豚丼 ヨーグルト お茶	〇まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚かたロース、ヨーグルト	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじ ん、えのきたけ、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、かたくり粉、 まがりせんべい	おろししょうが、おろしにん にく、こいくちしょうゆ、料理 酒、麦茶、まめびよ、牛乳 (土)	エネルギー 505kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.4g 炭水化物 62.8g 塩分 1.0g
13 日							
14 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麩のすまし汁 お茶	〇ハイチーズ ◎ふかし芋 ◎牛乳	厚揚げ、豚ももミンチ、高野豆腐、 蒸しかまぼこ、ハイチーズ、牛乳 (1L)	たまねぎ、にんじん、さやいんげ ん、チンゲンサイ、えのきたけ	七分つき米、じゃがいも、サラダ 油、三温糖、かたくり粉、焼き麩、 さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、 水、かつお節、食塩、麦茶	エネルギー 549kcal たんぱく質 22.7g 脂質 14.1g 炭水化物 90.3g 塩分 1.5g
15 火	食パン 【中国】 イチゴジャム ユリリンチー せん野菜 冬瓜と豚肉の中華風スープ 牛乳	〇セブーレクッキー ◎粒あんデニッシュ	鶏もも肉、豚もも肉、牛乳(1L)	いちごジャム、葉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーンパッ ク、とうがん、チンゲンサイ	食パン、かたくり粉、サラダ油、ご ま油、三温糖、セブーレクッキー、 粒あんデニッシュ	おろししょうが、こいくちしょ うゆ、料理酒、本みりん、穀 物酢、水、和風ドレッシング 、中華スープ、食塩	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.5g 脂質 21.9g 炭水化物 64.6g 塩分 2.1g
16 水	夏野菜のカレーライス フロコリーの三色サラダ ジョア(マスカット) お茶	〇たまごボーロ ◎フルーツパフェ	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、なす、オー クラ、かぼちゃ、フロコリー、コー ンパック、ミックスフルーツ	うるち米、押麦、じゃがいも、サラ ダ油、ジョア(マスカット)、たまご ボーロ、シスコーン	カレールウ、コンソメ、ごまド レッシング、スーパーカップ	エネルギー 697kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.9g 炭水化物 112.6g 塩分 2.0g

17 木	ナポリタンスパゲティ パリパリサラダ オレンジ お茶	○プレーンヨーグルト ◎ぼたぼた焼き ◎牛乳	ウインナーソーセージ、豚もも肉、 プレーンヨーグルト、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 エリンギ、ホールトマト缶、かぼ ち、きゅうり、バレンシアオレン ジ	スパゲッティ、サラダ油、さつまい も、シスコーン、ぼたぼた焼き	トマトケチャップ、食塩、パセ リ、マヨネーズ、カレー粉	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.6g 脂質 19.6g 炭水化物 82.3g 塩分 1.5g
18 金	白い食卓ロールパン 魚のちゃんちゃん焼き 豆乳スープ ももゼリー 牛乳	○ビスコ ◎バナナ ◎とんがりコーン	ホキ、鶏もも肉、調製豆乳、牛乳 (1L)	キャベツ、青ピーマン、にんじん、 ぶなしめじ、たまねぎ、チンゲンサ イ、ももゼリー、バナナ	白い食卓ロールパン、三温糖、 じゃがいも、ビスコ、とんがりコー ン	食塩、米みそ、本みりん、料 理酒、水、コンソメ	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.6g 脂質 21.3g 炭水化物 77.9g 塩分 2.3g
19 土	チャーハン ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚ひき肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 しいたけ、コーン缶、あおのり	うるち米、サラダ油、まがりせんべ い	料理酒、こいくちしょうゆ、 食塩、まめびよ、牛乳(土)	エネルギー 475kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 炭水化物 58.7g 塩分 1.2g
20 日							
21 月	敬老の日						
22 火	国民の休日						
23 水	秋分の日						
24 木	ガバオライス 【タイ】 ヤムウンセン お茶 パイナップル	○味しらべ ◎上えび ◎牛乳	鶏ひき肉、ツナ缶、牛乳(1L)	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 黄ピーマン、赤ピーマン、きゅう り、コーンパック、レモン、パイナッ プル缶	うるち米、三温糖、サラダ油、はる さめ、ごま油、味しらべ、上えび	こいくちしょうゆ、本みりん、 オイスターソース、おろしに んにく、穀物酢	エネルギー 592kcal たんぱく質 19.3g 脂質 19.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.1g
25 金	米粉ロールパン いかの香味揚げ きゅうりとコーンのサラダ キャベツスープ 牛乳	○人参スティック ◎ポップコーン	いかの香味揚げ、鶏もも肉、牛乳 (1L)	きゅうり、コーンパック、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米粉ロールパン、サラダ油、じゃ がいも、すりごま、ポップコーン	ウスターソース、和風ドレッ シング、水、中華スープ、こ いくちしょうゆ、食塩	エネルギー 409kcal たんぱく質 17.1g 脂質 48.1g 炭水化物 48.8g 塩分 2.7g
26 土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎おたのしみ菓子 ◎牛乳	豚もも肉、ヨーグルト	キャベツ、チンゲンサイ、にんじ ん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ね ぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かた くり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、お ろしにんにく、米みそ、こいく ちしょうゆ、麦茶、まめび よ、牛乳(土)	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
27 日							
28 月	野菜たっぷりマーボー丼 切り干し大根のサラダ お茶	○ハイチーズ ◎かっぱえびせん ◎牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、ハ イチーズ、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、 切干しだいこん、きゅうり	うるち米、ごま油、三温糖、かたく り粉、すりごま、かっぱえびせん	おろししょうが、おろしにん にく、水、米みそ、こいくち しょうゆ、料理酒、マヨネー ズ、麦茶	エネルギー 539kcal たんぱく質 21.8g 脂質 21.7g 炭水化物 69.9g 塩分 1.3g
29 火	全粒粉入り食パン りんごジャム 秋のクリームシチュー キャベツとツナのサラダ 牛乳	○まがりせんべい ◎バナナ ◎ココナッツサブレ	ベーコン、鶏もも肉、調製豆乳、ツ ナ缶、牛乳(1L)	りんごジャム、えのきたけ、エリン ギ、たまねぎ、にんじん、チンゲン サイ、キャベツ、干しぶどう、トマ ト、バナナ	全粒粉入り食パン、じゃがいも、 サラダ油、まがりせんべい、ココ ナッツサブレ	シチュールウ、ごまドレッシ ング	エネルギー 648kcal たんぱく質 29.1g 脂質 36.3g 炭水化物 162.9g 塩分 3.6g
30 水	さつまいもご飯 【日本】 いわしのすだちおろし煮 やみつききゅうり 具だくさんみそ汁 抹茶プリン お茶	○プレーンヨーグルト ◎サッポロポテト ◎ハイチーズ ◎牛乳	いわしのすだちおろし煮、鶏もも 肉、厚揚げ、抹茶プリン、プレーン ヨーグルト、ハイチーズ、牛乳 (1L)	きゅうり、だいこん、にんじん、ご ぼう、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、さつまいも、いりごま、 すりごま、ごま油、三温糖、サッポ ロポテト	料理酒、食塩、こいくちしょ うゆ、中華スープ、水、かつ お節、米みそ、麦茶	エネルギー 565kcal たんぱく質 23.5g 脂質 21.8g 炭水化物 74.1g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

※材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※砂糖は、漂白してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※太文字は手作りおやつです。

※2026年アジア競技大会に向けた「アジア給食」があります。 4(金)ベトナム料理 11(金)インドネシア料理 15(火)中国料理 24(木)タイ料理 30(水)日本料理を食べます。

※2(水)防災訓練も兼ねて、非常食の五目ごはんを食べます。幼児クラスは自分でごはんに水を入れ、食事をします。