

2026年9月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
1火	御飯 お子様カレー（非常食） 切干大根のサラダ 夏野菜スープ	591.0(486.0 18.0(13.9) 20.0(13.1) 4.9(3.2)	七分つき米、○七分つき米、 砂糖、すりごま、ごま油、◎ オリーブ油、さつまいも	○豆乳、ハム、◎麦みそ、◎ かつお節、するめ	トマト、きゅうり、かぼ ちゃ、切り干しだいこん、と うもろこし、干しいたけ、 ◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩、鶏ガラスー プ、コンソメ	ミネラル味噌スープ	豆乳 芋けんぴ、するめ	防災の日
2水	御飯 マーボーなす きゅうりの酢の物 ワンタンスープ	 556.1(478.6 17.8(16.2) 12.7(11.8) 1.7(1.4)	七分つき米、ワンタンの皮、 砂糖、ごま油、油、片栗粉、 ごま、◎砂糖、○じゃがいも	○豆乳、豚ひき肉、木綿豆 腐、鶏ひき肉、ちくわ、麦み そ、◎大豆ヨーグルト、○ チーズ	きゅうり、なす、生わかめ、 ねぎ、チンゲンサイ、えのき だけ、だけのこ（ゆで）、 しょうが	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、オイスターソース、 トウバンジャン、中華だしの 素、鶏ガラスープ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 じゃがいもの チーズボール揚げ	
3木	御飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草の胡麻あえ なめこの味噌汁	457.1(381.0 21.1(17.9) 11.6(10.3) 1.6(1.6)	七分つき米、パン粉、砂糖、 すりごま、片栗粉、◎オリ ーブ油	○豆乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、豆乳、淡色みそ、◎麦み そ、◎かつお節	○ぶどう、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、もやし、 なめこ、ねぎ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん	ミネラル味噌スープ	豆乳 ぶどう（デラウェア）	
4金	御飯 白身魚のフライ コールスローサラダ 高野豆腐の味噌汁	554.0(485.1 22.9(22.2) 14.0(13.2) 1.8(1.5)	○さつまいも、七分つき米、 パン粉、小麦粉、マヨネー ズ、油、砂糖	○豆乳、メルルーサ、ハム、 淡色みそ、凍り豆腐、◎豆乳	キャベツ、きゅうり、たまね ぎ、生わかめ、コーン、◎パ ナナ	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、酢、食塩、こしょう	豆乳、バナナ	豆乳、ふかしさつま芋	
5土	味噌ラーメン キャベツの塩昆布和え ママーレードヨーグルト	503.1(446.5 21.9(21.1) 11.1(10.9) 1.6(1.3)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚 ひき肉、◎豆乳	キャベツ、もやし、ねぎ、 きゅうり、ママーレードジャ ム、にんじん、にんにく、 コーン（冷凍）、塩こんぶ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつ ゆ・ストレート	豆乳	豆乳、おせんべい	
7月	麦ごはん 松風焼き 大根と人参のさんびら きのこのすまし汁	 494.0(397.2 20.2(19.7) 12.3(11.9) 1.5(1.2)	七分つき米、パン粉、押麦、 砂糖、片栗粉、油、ごま、ご ま油	○豆乳、鶏ひき肉、豆乳、米 みそ（淡色辛みそ）、◎豆乳	○なし、だいこん、ねぎ、に んじん、たまねぎ、ほうれん そう、えのきだけ、ひらた け、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、梨	
8火	御飯 サバのカレー風味焼き じゃがいものそぼろ煮 重ね煮味噌汁	521.1(416.8 24.8(20.6) 16.4(14.1) 1.9(1.9)	七分つき米、じゃがいも、○ 砂糖、砂糖、片栗粉、◎オ リーブ油	○豆乳、さば、豚ひき肉、淡 色みそ、油揚げ、◎麦みそ、 ◎かつお節	○りんご濃縮果汁、たまね ぎ、ごぼう、にんじん、しい たけ、○粉かんでん（イナア ガー）、えだまめ、◎あおの り	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、みりん、おろ しにんにく、食塩、カレー粉	ミネラル味噌スープ	豆乳、りんごゼリー	
9水	ハヤシライス ブロックリーのゴマ酢和え ビーフンスープ	528.4(462.5 20.8(18.5) 17.0(15.0) 2.7(2.2)	七分つき米、○玄米フレ ーク、ビーフン、○油、砂糖、 油、すりごま、◎砂糖	○豆乳、豚肉(もも)、ちく わ、ベーコン、◎大豆ヨー グルト、豆乳バター	たまねぎ、ブロックリー、に んじん、キャベツ、マッシュ ルーム、しめじ、コーン	かつお・昆布だし汁、ハヤシ ルウ、しょうゆ、ケチャッ プ、酢、鶏ガラスープ、コン ソメ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 玄米フレークスナック	
10木	和風パスタ 野菜のオープン焼き 冬瓜のスープ	502.4(425.5 18.3(16.0) 10.7(9.5) 1.7(1.7)	スパゲティ、さつまいも、○ 七分つき米、なたね油、砂 糖、◎オリーブ油	○豆乳、ベーコン、しらす干 し、豆乳バター、◎麦みそ、 ◎かつお節	たまねぎ、ブロックリー、と うがん、キャベツ、トマト ピューレ、しめじ、にんじ ん、○コーン、○えだまめ、 ◎あおのり	しょうゆ、食塩、○食塩、鶏 ガラスープ、コンソメ	ミネラル味噌スープ	豆乳 枝豆コーンおにぎり	麺の日
11金	御飯 鮭のごま味噌焼き 春雨サラダ すまし汁	457.7(405.4 24.7(23.3) 8.3(8.6) 2.0(1.6)	七分つき米、○ベーグル、は るさめ、砂糖、すりごま、焼 ひ、ごま油	○豆乳、さけ、米みそ（淡色 辛みそ）、◎豆乳	緑豆もやし、きゅうり、にん じん、みつば、えのきだけ、 オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酢、食塩	豆乳、オレンジ	豆乳 ミニベーグル（チーズ）	
12土	照り焼きチキン丼 レタスとじゃこのサラダ 根菜の味噌汁	481.8(451.6 26.3(24.7) 10.5(10.5) 1.9(1.5)	七分つき米、さつまいも、は ちみつ、ごま油、砂糖、油	○豆乳、鶏もも肉、しらす干 し、淡色みそ、油揚げ、◎豆 乳	レタス、きゅうり、だいこ ん、ごぼう、にんじん、万能 ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、おろしにんにく	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
14月	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのソテー じゃがいもの味噌汁	527.6(448.7 28.1(25.8) 15.6(14.4) 1.6(1.3)	七分つき米、じゃがいも、塩 こうじ、○砂糖、○玄米フ レーク、なたね油	○豆乳、○ヨーグルト(無 糖)、鶏もも肉、ベーコン、淡 色みそ、◎豆乳	キャベツ、にんじん、○いち ごジャム、しめじ、たまね ぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、本みり ん、しょうゆ、おろしにんに く、コンソメ、食塩、こしょ う	豆乳	豆乳 玄米フレークヨーグルト	
15火	御飯 カレーの煮つけ きりざい トマト豚汁	538.1(441.4 28.9(23.6) 13.1(11.3) 1.8(1.7)	七分つき米、○米粉、○砂 糖、○ゆでくり、○なたね 油、砂糖、ごま、ごま油、◎ オリーブ油	○豆乳、かれい、挽きわり納 豆、豚肉(もも)、チーズ、米 みそ（淡色辛みそ）、○ゆで あずき缶、◎麦みそ、◎かつ お節	にんじん、だいこん、こまつ な、ねぎ、だいこん（たくあ ん）、トマトピューレ、ごぼ う、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、本みりん、おろししょう が	ミネラル味噌スープ	豆乳 米粉の栗あずき蒸しパン	
16水	御飯 豚肉と根菜の五目炒め もずくときゅうりの和えもの 水菜の味噌汁	 504.0(397.5 17.1(15.3) 12.7(11.7) 1.7(1.4)	七分つき米、○砂糖、砂糖、 油、ごま油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、生 揚げ、淡色みそ、◎大豆ヨー グルト	○ぶどう濃縮果汁、もずく、 れんこん、きゅうり、たまね ぎ、にんじん、ごぼう、○粉 かんでん（イナアガー）	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、酢、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、ぶどうゼリー	
17木	全粒粉パン(未満児：とうもろこしパン) 豆腐グラタン キャベツのじゃこ和え トマトスープ	510.9(425.2 25.2(21.0) 23.4(19.8) 2.6(2.4)	ロールパン、マカロニ、○砂 糖、○油、小麦粉、ごま油、 砂糖、パン粉、油、◎オリ ーブ油	○豆乳、牛乳、鶏もも皮なし こま切れ、ベーコン、とろけ るチーズ、豆乳バター、しら す干し、◎麦みそ、◎かつお 節	キャベツ、たまねぎ、トマト ピューレ、コンリー、コー ン、にんじん、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩、パセリ 粉、こしょう	ミネラル味噌スープ	豆乳 わかめおにぎり	パンの日 (ビジョンポスト)
18金	御飯 かじきのバター醤油焼き ひじきの五目煮 鶏ごぼう汁	539.6(454.2 16.6(16.9) 15.7(14.6) 2.5(2.0)	七分つき米、○米粉、○油、 ○グラニュー糖、○砂糖、砂 糖、ごま油、米粉	○豆乳、○絹ごし豆腐、鶏も も肉、だいず水煮缶詰、豆乳 バター、淡色みそ、さつま揚 げ、◎豆乳、かじき	ごぼう、にんじん、くきわか め、ひじき、万能ねぎ、◎パ ナナ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、みりん、本みりん、食 塩、こしょう	豆乳、バナナ	豆乳 米粉豆腐ドーナツ	
19土	ミートスパゲティ 野菜スティックサラダ 豆苗のスープ	564.2(495.4 24.2(23.0) 19.5(17.6) 2.3(1.8)	スパゲティ、油、砂糖、小麦 粉、なたね油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき 肉、ベーコン、鶏ささ身、粉 チーズ、◎豆乳	たまねぎ、だいこん、にんじ ん、トウモロコシ（芽ばえ）、 トマトピューレ、きゅうり、 干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、ウスターソース、 酢、しょうゆ、食塩、中華だ しの素、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、ビスケット	
24木	大豆入りキーマカレー マカロニサラダ きくらげのスープ	513.9(428.5 20.7(17.6) 20.0(17.1) 2.5(2.4)	七分つき米、マカロニ、マヨ ネーズ、砂糖、◎オリーブ油	○豆乳、クッキングビーンズ （大豆）、豚ひき肉、牛ひき 肉、ハム、◎麦みそ、◎かつ お節	○バナナ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、きゅうり、り んご、コーン、黒きくらげ、 ◎あおのり	かつお・昆布だし汁、カレ ールウ、ケチャップ、中濃ソー ス、しょうゆ、コンソメ、食 塩、中華だしの素、鶏ガラ スープ	ミネラル味噌スープ	豆乳、バナナ	
25金	月見うどん ちくわとかぼちゃの天ぷら お月見ゼリー	447.3(414.4 23.2(22.4) 11.9(11.5) 3.1(2.5)	生うどん、てんぷら粉、油、 砂糖、○砂糖、○黒ごま、○ さつまいも	○豆乳、卵、鶏もも肉、ちく わ、はんぺん、油揚げ、○豆 乳バター、豆乳、◎豆乳	かぼちゃ、ねぎ、ほうれんそ う、しいたけ、粉かんでん （イナアガー）、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ	豆乳、オレンジ	豆乳 うさぎのスイートポテト	お月見メニュー
26土	豚丼 春雨サラダ わかめスープ	514.7(455.7 21.9(21.1) 16.7(15.4) 1.5(1.2)	七分つき米、はるさめ、○砂 糖、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、◎ 豆乳	○オレンジ濃縮果汁、たまね ぎ、緑豆もやし、きゅうり、に んじん、○粉かんでん（イナア ガー）、干しいたけ、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ、酢、本みりん、おろし しょうが、鶏ガラスープ、コ ンソメ、食塩	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
28月	御飯 鶏肉のママーレード焼き ブロックリーのおからサラダ 厚揚げの味噌汁	601.6(507.8 30.7(27.9) 20.1(18.0) 1.9(1.5)	七分つき米、○全粒ミックス 粉、○ホットケーキ粉、マヨ ネーズ、○砂糖、○なたね 油、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、 おから、ハム、淡色みそ、◎ 豆乳	ブロックリー、○バナナ、マ マーレードジャム、○干しぶど う、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょう ゆ	豆乳	豆乳 レーズンバナナケーキ	
29火	御飯 ひじき入りさつま揚げ トマトフレンチサラダ 大根の味噌汁	533.6(436.7 19.3(15.4) 11.3(9.6) 1.4(1.5)	七分つき米、油、片栗粉、砂 糖、なたね油、◎オリーブ油	○豆乳、白身魚すり身、チー ズ、淡色みそ、油揚げ、◎麦 みそ、◎かつお節	○ぶどう、トマト、レタス、 にんじん、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、万能ねぎ、ご ぼう、ひじき、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、 しょうゆ、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳 ぶどう （シャインマスカット）	
30水	栗ごはん 鮭フライ キャベツの昆布和え きのこのすまし汁	 549.4(468.8 26.2(23.0) 16.8(14.1) 1.9(1.5)	七分つき米、もち米、くり、 ○焼ひ、パン粉、小麦粉、○ なたね油、油、ごま油、砂 糖、◎砂糖	○豆乳、さけ、◎大豆ヨー グルト、木綿豆腐	キャベツ、きゅうり、みつ ば、にんじん、えのきだけ、 塩こんぶ、こんぶ（だし 用）、◎あおのり、ひらたけ	かつお・昆布だし汁、中濃 ソース、しょうゆ、食塩、○ 食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 お麩スナック（のり塩）	季節ごはんの日

- ・発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ・午前のおやつは未満児クラスのみになります。
- ・給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。
- ・コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは乳卵不使用の豆乳マヨを使用しています。
- ・おやつに使用するパンは、乳卵不使用の無添加パンです。
- ・ハム、ベーコン、練り製品は、乳卵不使用のものを使用しています。