

・平均栄養価・		
	エネルギー	たんぱく質
未満児	504kcal	20.2g
以上児	526kcal	20.7g



9月献立表



2026年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	火	ごはん じゃが芋の味噌汁 ごぼうつくね ひじき煮	米・じゃが芋・ サラダ油・上白糖・ みりん	白みそ・鶏挽き肉・ はんぺん・鶏卵・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・ごぼう・ 人参・干椎茸・いんげん	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・ 上白糖・ サラダ油・ 黒いりゴマ	牛乳	
2	水	さつま芋のバター醤油ごはん カレー風味唐揚げ ブロッコリーのおかかチーズサラダ 梨	米・さつま芋・ コーン（ホール）・ 有塩バター・ 黒いりゴマ・ 澱粉・サラダ油・ マヨネーズ	鶏もも肉・ サラダチーズ・ かつお節	生姜・ブロッコリー・ 人参・和梨	牛乳 せんべい	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす・ ミックス チーズ	
3	木	ミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ	スパゲッティ・ 有塩バター・ 上白糖・ サラダ油	豚挽き肉	にんにく・玉葱・人参・ トマト水煮缶・ ほうれん草・ 長葱・胡瓜・キャベツ	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆秋の炊き込みおにぎり	米・ 上白糖・ みりん	油揚げ	しめじ・ 生椎茸・ 人参
4	金	手作りふりかけごはん きのこスープ 鰯の蒲焼き 南瓜サラダ	米・上白糖・ みりん・ 黒いりゴマ・ 澱粉・マヨネーズ	かつお節・いわし	チンゲン菜・しめじ・ えのき茸・生姜・ かぼちゃ・ 胡瓜・レーズン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 どら焼き	どらやき	牛乳	
7	月	ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・ごま油・ 上白糖・春雨・ コーン（ホール）	豚挽き肉・鶏卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき茸・ 長葱・胡瓜・ オレンジ	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 上白糖・ 有塩バター	豆乳・ きな粉	
8	火	ごはん インゲンの味噌汁 ヤンニョムチキン 野菜の生姜醤油和え	米・澱粉・ サラダ油・上白糖・ ごま油・みりん	白みそ・鶏もも肉	いんげん・キャベツ・ 玉葱・にんにく・ 胡瓜・人参・ ほうれん草・生姜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆ブルーベリー ヨーグルト せんべい	上白糖・ ブルーベリー ジャム・ せんべい	プレーン ヨーグルト	
9	水	食パン ミネストローネ ハンバーグ フレンチサラダ	食パン・サラダ油・ パン粉・上白糖・ コーン（ホール）	ゆで大豆・ ベーコン・ 豚挽き肉・ 木綿豆腐・ 牛乳・鶏卵	玉葱・人参・にんにく・ トマト水煮缶・ キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	麦茶 ☆きつねおにぎり	米・ 上白糖・ みりん	油揚げ	人参
10	木	ごはん 麩のすまし汁 鰯の胡麻味噌焼き 切干大根の和え物	米・白玉麩・ 上白糖・みりん・ 白いりゴマ	わかめ・ カラスカレイ・ 白みそ・油揚げ	小松菜・切干大根・ 人参・ほうれん草	豆乳 南瓜 スティック	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ 有塩バター・ 上白糖	牛乳・ 鶏卵	りんご
11	金	冷やしそうめん 南瓜のかき揚げ ヨーグルト	そうめん・上白糖・ 小麦粉・サラダ油・ みりん	なると・焼ちくわ・ ヨーグルト	人参・おくら・ かぼちゃ・玉葱	牛乳 せんべい	麦茶 ☆わかめおにぎり （海苔）	米	炊き込み わかめ・ 焼のり	
14	月	三色丼 さつま汁 白菜の塩昆布和え	米・上白糖・ みりん・サラダ油・ さつま芋	鶏挽き肉・鶏卵・ 白みそ・塩昆布	生姜・ほうれん草・ 大根・人参・ 白菜・胡瓜	牛乳 胡瓜 スティック	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす・ ミックス チーズ	
15	火	ごはん じゃが芋の味噌汁 ごぼうつくね ひじき煮	米・じゃが芋・ サラダ油・上白糖・ みりん	白みそ・鶏挽き肉・ はんぺん・鶏卵・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・ごぼう・ 人参・干椎茸・いんげん	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆牛乳寒天 せんべい	上白糖・ せんべい	牛乳	粉寒天・ みかん缶
16	水	冷やし中華 かにかまサラダ バナナ	中華麺・サラダ油・ 上白糖・ごま油	鶏卵・ロースハム・ かにかま	トマト・胡瓜・もやし・ 大根・人参・バナナ	牛乳 キウイ	牛乳 ☆お月見芋団子	さつまいも・ 澱粉・ 上白糖	牛乳・ きな粉	
17	木	ミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ	スパゲッティ・ 有塩バター・ 上白糖・ サラダ油	豚挽き肉	にんにく・玉葱・人参・ トマト水煮缶・ ほうれん草・ 長葱・胡瓜・キャベツ	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆秋の炊き込みおにぎり	米・ 上白糖・ みりん	油揚げ	しめじ・ 生椎茸・ 人参
18	金	手作りふりかけごはん きのこスープ 鰯の蒲焼き 南瓜サラダ	米・上白糖・ みりん・ 黒いりゴマ・ 澱粉・マヨネーズ	かつお節・いわし	チンゲン菜・しめじ・ えのき茸・生姜・ かぼちゃ・ 胡瓜・レーズン	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ごまちゃんすこう	小麦粉・ 上白糖・ サラダ油・ 黒いりゴマ	牛乳	
24	木	ごはん 麩のすまし汁 鰯の胡麻味噌焼き 切干大根の和え物	米・白玉麩・ 上白糖・みりん・ 白いりゴマ	わかめ・ カラスカレイ・ 白みそ・油揚げ	小松菜・切干大根・ 人参	豆乳 南瓜 スティック	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ 有塩バター・ 上白糖	牛乳・ 鶏卵	りんご
25	金	冷やしそうめん 南瓜のかき揚げ ヨーグルト	そうめん・上白糖・ 小麦粉・サラダ油・ みりん	なると・焼ちくわ・ ヨーグルト	人参・おくら・ かぼちゃ・玉葱	牛乳 ヨーグルト	麦茶 ☆わかめおにぎり （海苔）	米	炊き込み わかめ・ 焼のり	
28	月	ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・ごま油・ 上白糖・春雨・ コーン（ホール）	豚挽き肉・鶏卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき茸・ 長葱・胡瓜・オレンジ	牛乳 大根 スティック	豆乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 上白糖・ 有塩バター	豆乳・ きな粉	
29	火	ごはん インゲンの味噌汁 ヤンニョムチキン 野菜の生姜醤油和え	米・澱粉・ サラダ油・上白糖・ ごま油・みりん	白みそ・ 鶏もも肉	いんげん・キャベツ・ 玉葱・にんにく・ 胡瓜・人参・ ほうれん草・生姜	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ブルーベリー ヨーグルト せんべい	上白糖・ ブルーベリー ジャム・ せんべい	プレーン ヨーグルト	
30	水	食パン ミネストローネ ハンバーグ フレンチサラダ	食パン・サラダ油・ パン粉・上白糖・ コーン（ホール）	ゆで大豆・ ベーコン・ 豚挽き肉・ 木綿豆腐・ 牛乳・鶏卵	玉葱・人参・にんにく・ トマト水煮缶・ キャベツ・胡瓜	牛乳 バナナ	麦茶 ☆きつねおにぎり	米・ 上白糖・ みりん	油揚げ	人参

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。