

2026年9月

献立表

※りす組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)と赤ちゃんせんべいを食べます。

※ひよこ組は午前間食として牛乳(土曜のみ麦茶)を飲みます。

衣笠愛児園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) (1は未満児)
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
1 火	昼食	カレーうどん 冬瓜のくず煮 バナナ	干しうどん、油、砂糖、片栗粉 砂糖、片栗粉	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ 鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ とうがん バナナ	かつおだし汁、カレーウ、しょうゆ しょうゆ、かつおだし汁	506.7(437.4) 19.1(17.4) 11.0(11.5)
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	米、白ごま		きざみのり		
2 水	昼食	ご飯 カジキのバーベキュー ひじきときゅうりのサラダ なすと油揚げの味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 フレンチドレッシング	かじき ベーコン 米みそ、油揚げ、煮干し	りんご きゅうり、ホールコーン缶、人参、ひじき なす	しょうゆ、米酢、本みりん マヨドレ、食塩、しょうゆ	4.7(3.6) 687.2(545.8) 27.3(22.6) 26.2(21.9) 2.7(2.0)
	午後おやつ	ソーセージホットケーキ 牛乳		牛乳、魚肉ソーセージ、バター 牛乳			
3 木	昼食	黒糖パン チリコンカーン ジャーマンポテト キャベツのスープ 牛乳	黒糖パン 油、砂糖 じゃが芋、油 油	だいず水煮、豚ひき肉 ベーコン、バター	玉ねぎ、トマトビュレ、人参、にんにく 玉ねぎ、パセリ キャベツ、玉ねぎ、人参	しょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩 食塩 コンソメ、食塩	604.0(519.5) 26.1(22.9) 23.5(21.2) 1.7(1.5)
	午後おやつ	シーチキン御飯 麦茶	米、砂糖	ツナ油漬缶	ホールコーン缶	しょうゆ	
4 金	昼食	三色丼 もやしのごま和え かぼちゃの味噌汁 オレンジ	米、砂糖、片栗粉 砂糖、すりごま(白)	豚ひき肉 米みそ、油揚げ、煮干し	ほうれん草、ホールコーン缶 もやし、人参 かぼちゃ、玉ねぎ オレンジ	しょうゆ しょうゆ	582.2(475.1) 24.3(20.6) 19.1(17.0) 2.7(2.0)
	午後おやつ	じゃこトースト 牛乳	食パン	しらす干し、粉チーズ 牛乳	あおのり	マヨドレ	
5 土	昼食	スパゲッティイタリアン ブロッコリーのスープ ゼリー	スパゲティー、油、砂糖 油	豚ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、トマトビュレ、人参、ピーマン 玉ねぎ、ブロッコリー	ケチャップ コンソメ、食塩	293.7(214.8) 12.0(9.2) 6.3(4.5) 0.7(0.5)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
7 月	昼食	ご飯 鮭の味噌チーズ焼き キャベツの梅あえ 豆腐と小松菜の清まし	米 砂糖、片栗粉 砂糖	さけ、ミックスチーズ、米みそ かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、きゅうり、人参、うめびしお 小松菜	本みりん しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ	585.6(474.6) 28.1(23.2) 20.4(17.9) 1.5(1.1)
	午後おやつ	さつま芋ドーナッツ 牛乳	さつまいも、ホットケーキ粉、揚げ油、砂糖	絹ごし豆腐 牛乳			
8 火	昼食	炒め焼きそば きゅうりの甘酢和え ワカメと長ねぎの清まし バナナ	焼きそばめん、片栗粉、油 砂糖、ごま油	豚肉、なると	もやし、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり 長ねぎ、カットわかめ バナナ	しょうゆ、米酢 しょうゆ、米酢 かつおだし汁、しょうゆ	458.4(391.9) 16.4(15.2) 7.9(9.3) 2.1(1.6)
	午後おやつ	おにぎり(ゆかり・ごま・じゃこ) 麦茶	米、白ごま	しらす干し	きざみのり		
9 水	昼食	コーンピラフ ハンバーグきのこソース ブロッコリーのドレッシング和え ズッキーニのスープ オレンジ	米、油 パン粉、油 油 油	豚ひき肉、牛乳、脱脂粉乳	ホールコーン缶、玉ねぎ、人参 玉ねぎ、トマトビュレ、しめじ、マッシュルーム、人参 ブロッコリー、人参 玉ねぎ、人参、ズッキーニ オレンジ	食塩、鶏がらスープ、パセリ粉 ハヤシルウ、食塩 米酢、食塩 鶏がらスープ、食塩	661.5(564.6) 20.6(18.6) 26.1(23.7) 2.0(1.5)
	午後おやつ	アイスクリーム クラッカー 麦茶		カルカロアイス			
10 木	昼食	チーズパン ささみのマリネ じゃがいものおかかバター 冬瓜のスープ 牛乳	ロールパン 砂糖、油、片栗粉 じゃが芋 油	チーズ 鶏ささみ バター、かつお節	きゅうり、玉ねぎ、人参、黄ピーマン、赤ピーマン とうがん、玉ねぎ、人参	米酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ、食塩	560.0(493.4) 28.7(25.1) 19.6(18.8) 2.3(1.9)
	午後おやつ	カレーピラフ 麦茶	米	豚ひき肉、バター	玉ねぎ、人参、グリーンピース	食塩、カレー粉	
11 金	昼食	ご飯 生揚げの甘酢炒め オクラの納豆和え ニラの味噌汁	米 砂糖、片栗粉、油	生揚げ 納豆、かつお節 米みそ、煮干し	玉ねぎ、人参、黄ピーマン、ピーマン 小松菜、オクラ、人参 玉ねぎ、にら、人参	ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん しょうゆ	581.5(471.8) 22.6(19.4) 18.3(16.4) 2.7(2.0)
	午後おやつ	揚げパン(きなこ) 牛乳	コッペパン、砂糖、油	きな粉 牛乳			
12 土	昼食	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	米、油 じゃが芋、油	ウインナー、バター	きゅうり、マッシュルーム、ミックスベジタブル(冷凍) 玉ねぎ、人参、しめじ	コンソメ コンソメ、食塩	327.9(231.7) 6.9(5.2) 8.1(5.7) 0.4(0.3)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
14 月	昼食	マーボー丼 切り干し大根の甘酢和え 小松菜とえのきの清まし オレンジ	米、砂糖、片栗粉、油 油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ツナ油漬缶	人参、にら、長ねぎ きゅうり、キャベツ、切り干しだいこん、人参 小松菜、えのき オレンジ	しょうゆ 酢、しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	647.3(519.0) 27.0(22.4) 26.9(22.4) 2.0(1.5)
	午後おやつ	ポテトバイ 牛乳	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	チーズ 牛乳		コンソメ	
15 火	昼食	バターロール フライドチキン 甘酢キャベツ ミネストローネ 牛乳	ロールパン 小麦粉、白ごま、ごま油、油 砂糖、白ごま 油	鶏肉(もも皮なし)、牛乳 米みそ だいず水煮 牛乳	にんにく キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、人参	ケチャップ、しょうゆ、食塩 酢、しょうゆ コンソメ、食塩	546.6(478.9) 29.3(25.2) 18.2(17.5) 1.2(1.1)
	午後おやつ	鮭きゅうりご飯 麦茶	米、砂糖、白ごま		きゅうり	米酢	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g) (1は未満児)
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
16 水	昼食	ご飯 豚すき煮 もやし・きゅうりのナムル 麩と水菜の清まし	米 砂糖、油 油、白ごま、ごま油 白玉麩	焼き豆腐、豚肉	しらたき、玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参 水菜	しょうゆ しょうゆ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ	484.8(424.5) 18.3(17.4) 13.4(13.5) 1.5(1.2)
	午後おやつ	ヨーグルト(鉄) バナナ 麦茶		鉄分ヨーグルト	バナナ		
17 木	昼食	ご飯 あじの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 ピザトースト	米 砂糖、油、片栗粉、ごま油	あじ かつお節 米みそ、油揚げ、煮干し ミックスチーズ 牛乳	玉ねぎ、赤ピーマン、人参、ピーマン ブロッコリー とうがん 玉ねぎ、ピーマン	米酢、しょうゆ しょうゆ ケチャップ	565.7(460.8) 27.0(22.5) 17.6(15.9) 3.2(2.3)
	午後おやつ	枝豆鶏ご飯 麦茶	食パン、油				
18 金	昼食	ツナときのこのスパゲッティ きゅうりのサラダ コーンクリームスープ バナナ	フレンチドレッシング 油	ツナ油漬缶、バター 牛乳	玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、まいたけ、しいたけ きゅうり、人参 玉ねぎ、クリームコーン缶、ホールコーン缶 バナナ	しょうゆ、食塩 食塩	524.3(451.2) 17.9(16.7) 15.9(15.0) 1.8(1.4)
	午後おやつ	鶏もも肉	米、砂糖、油	鶏もも肉	人参、えだまめ、ごぼう	しょうゆ	
19 土	昼食	ひじきご飯 玉ねぎとなすの味噌汁 ゼリー	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ 米みそ、煮干し	きゅうり、人参、グリーンピース、ひじき 玉ねぎ、なす	しょうゆ	340.4(240.4) 14.3(10.4) 4.7(3.3) 2.0(1.4)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
24 木	昼食	ご飯 麻婆春雨 キュリとワカメのおかか和え 玉ねぎとトマトの味噌汁	米 春雨、砂糖、ごま油	豚ひき肉 ツナ油漬缶 米みそ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、人参、にら、長ねぎ きゅうり、人参、わかめ 玉ねぎ、トマト	しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ	539.5(442.4) 19.8(17.4) 14.7(13.9) 2.6(1.9)
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつま芋、砂糖、油、黒ごま	牛乳			
25 金	昼食	ぶどうパン 揚げフンタンのくずあんかけ かぼちゃのサラダ(カレー) おくらと豆腐のわかめスープ 牛乳	ぶどうパン 油、砂糖、片栗粉 フレンチドレッシング ごま油	豚ひき肉 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐 牛乳	長ねぎ かぼちゃ、きゅうり、人参 オクラ、カットわかめ	しょうゆ、食塩 カレー粉 しょうゆ、鶏がらスープ、食塩	557.6(481.5) 20.3(18.6) 19.2(17.4) 1.6(1.4)
	午後おやつ	おはぎ 麦茶	砂糖、もち米、米	あずき(乾)		食塩	
26 土	昼食	カレーライス コンソメスープ ゼリー	米、じゃが芋、油 油	豚肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、人参	カレーウ コンソメ、食塩	387.2(273.2) 9.3(6.9) 9.6(6.7) 1.5(1.1)
	午後おやつ	お菓子 麦茶					
28 月	昼食	ご飯 魚のフライ(さけ) キャベツとちくわのサラダ 里芋の味噌汁	米 パン粉、油、小麦粉	さけ ちくわ、米みそ 米みそ、煮干し	キャベツ、きゅうり、人参 長ねぎ、人参	中濃ソース、食塩 マヨドレ	513.1(426.9) 22.3(19.4) 14.7(14.1) 2.2(1.6)
	午後おやつ	お好み焼き 麦茶	小麦粉、油	生揚げ、ウインナー、かつお節	キャベツ	中濃ソース	
29 火	昼食	バターロール 鶏肉の照り焼き カボナータ もやしスープ 牛乳	ロールパン 油 油	鶏もも肉	きゅうり、トマト、なす、人参、玉ねぎ もやし、玉ねぎ、人参	しょうゆ、本みりん ケチャップ、食塩 食塩、しょうゆ	474.3(428.4) 27.2(23.7) 15.5(15.5) 1.6(1.4)
	午後おやつ	雑炊 麦茶	米	鶏ひき肉	白菜、だいこん、人参	しょうゆ、かつおだし汁、食塩	
30 水	昼食	ご飯 ふわふわ豆腐シュウマイ 夏野菜の揚げびたし ワカメと長ねぎのスープ	米 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 油 油	鶏ひき肉、木綿豆腐(水切り)、かにかまぼこ	玉ねぎ、しょうが なす、かぼちゃ、いんげん、赤ピーマン 長ねぎ、人参、カットわかめ	しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ しょうゆ	517.9(430.2) 16.4(15.2) 13.2(13.0) 3.3(2.4)
	午後おやつ	きつねうどん 麦茶	干しうどん		小松菜	しょうゆ、本みりん、かつおだし汁	

給食たより



食事時のOKとNG

食事の時間は、何よりも「楽しく食べること」が大切です。おはしや器の持ち方が気になることもあるかもしれませんが、まずは落ち着いて座り、食事そのものを楽しむ気持ちを育てていきましょう。口に食べものがあるときはおしゃべりを控え、食べもので遊んだり、席を立ったりすることのないよう、やさしく声をかけてあげてください。

