

2026年9月

献立表

桜山保育園

日付	朝おやつ (乳児のみ)	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (1人未満用)	材 料 名				午後おやつ
				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	
01 火	牛乳	ツナチャーハン みそ汁（高野豆腐） ハリハリサラダ フルーツカクテル	496.3(445.9) 17.9(17.0) 11.7(12.4) 1.7(1.4)	米、〇小麦粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、〇無塩バター、凍り豆腐、◎牛乳	きゅうり、もも缶、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、〇ブルーベリージャム、わかめ（乾）	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、鶏がら	牛乳 ブルーベリーカップケーキ
02 水	牛乳	ごはん みそ汁（だいこん・麴） 鶏肉のしょうが炒め かぼちゃサラダ	506.5(454.0) 23.2(21.2) 15.9(15.7) 1.3(1.1)	米、〇マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、〇ノンエッグマヨネーズ、油、焼酎（板ふ）、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇かつお節、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、だいこん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、〇あおりの、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、〇中濃ソース、本みりん、酒、食塩	牛乳 お好みマカロニ
03 木	牛乳	サンマーめん チキンサラダ オレンジ	518.5(475.8) 24.8(23.2) 7.2(9.6) 1.2(1.1)	生中華めん、〇米、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、ごま油、砂糖	豚肉（もも・皮下脂肪なし）、鶏ささ身、〇鶏もも肉、〇油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	はくさい、オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、こまつな、〇にんじん、〇万能ねぎ、〇ひじき	〇かつおだし汁、〇しょうゆ、しょうゆ、〇本みりん、本みりん、〇酒、酒、〇昆布だし汁、鶏がら	麦茶 ひじきごはん
04 金	牛乳	ごはん みそ汁（なす・こまつな） 鮭の塩焼き 切り干し大根のうま煮	505.6(443.4) 27.5(22.8) 13.4(13.4) 1.5(1.2)	米、〇片栗粉、〇砂糖、砂糖、油	〇牛乳、さけ、〇無調製豆腐、〇つしあん（砂糖添加）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、〇きな粉、◎牛乳	なす、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、いんげん	かつおだし汁、酒、しょうゆ、本みりん、〇食塩、食塩	牛乳 きなこくすもち
05 土	牛乳	和風パスタ すまし汁（わかめ） フレンチサラダ	482.0(433.9) 23.9(21.7) 12.3(12.9) 1.1(1.0)	スパゲティー、〇米、砂糖、オリーブ油、〇砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、〇鶏もも肉、〇無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、〇たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、〇にんじん、にんじん、わかめ（乾）、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、〇ケチャップ、酢、本みりん、酒、〇コンソメ、食塩	牛乳 チキンライス
07 月	牛乳	ごはん みそ汁（さつまいも） 豚肉の塩麹炒め マカロニサラダ	529.2(406.6) 24.0(12.8) 15.2(12.7) 1.7(1.1)	米、さつまいも、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、〇ムースの素、〇クラッカー	〇牛乳、豚肉（もも・皮下脂肪なし）、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、〇いちごジャム、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酢、塩麹	牛乳 いちごのムース クラッカー
08 火	牛乳	食パン スープ（コーン・たまねぎ） チリコンカン さっぱりサラダ	528.7(457.8) 23.3(20.9) 14.7(15.2) 2.5(2.0)	食パン、〇米、砂糖、〇砂糖、〇ごま、油、オリーブ油	豚ひき肉、大豆（ゆで）、〇豚肉（もも・皮下脂肪なし）、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、ピーマン、コーン缶	ケチャップ、〇しょうゆ、コンソメ、〇本みりん、中濃ソース、〇酒、しょうゆ、酢、食塩、〇昆布だし汁	麦茶 豚しぐれおにぎり
09 水	牛乳	ごはん すまし汁（えのき・わかめ） さばのみそ煮 鉄骨サラダ	487.6(435.4) 19.2(17.0) 19.9(18.4) 1.9(1.6)	米、〇さつまいも（皮付）、〇油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま油	さば、米みそ（淡色辛みそ）、しらす、◎牛乳	にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ひじき、しょうが、わかめ（乾）	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、〇食塩、食塩	麦茶 おさつチップス
10 木	牛乳	ナポリタン スープ（レタス・にんじん） レズンサラダ バナナ	583.8(515.9) 19.0(17.8) 15.0(15.1) 1.6(1.4)	スパゲティー、〇米、〇砂糖、砂糖、〇ごま油、油	〇牛乳、ウインナー、〇豚ひき肉、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト缶詰、レタス、きゅうり、にんじん、ピーマン、〇きゅうり、しめじ、干しぶどう、〇にんじん、〇しょうが	ケチャップ、〇しょうゆ、コンソメ、〇酒、酢、食塩	牛乳 韓国風まぜごはん
11 金	牛乳	ごはん みそ汁（かぶ） てりやきチキン 三色ナムル	560.3(485.7) 30.3(25.0) 16.7(15.9) 2.1(1.8)	米、〇食パン、〇グラニュー糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、〇無塩バター、〇きな粉、◎牛乳	もやし、かぶ・葉、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、鶏がら	牛乳 きなこバタートースト
12 土	牛乳	あんかけうどん すまし汁（かまぼこ） 和風ポテトサラダ	573.2(507.4) 23.9(21.7) 15.0(15.0) 1.7(1.5)	干しうどん、〇米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、〇砂糖、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉（もも・皮下脂肪なし）、〇油揚げ、かまぼこ、ツナ水煮缶、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、えのきたけ、〇万能ねぎ	かつおだし汁、〇かつおだし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、〇本みりん、本みりん、〇酒、酒、食塩、〇昆布だし汁、鶏がら	牛乳 きつねおにぎり
14 月	牛乳	ごはん わかめスープ マーボーなす 塩昆布サラダ	528.6(469.5) 20.0(18.6) 19.2(18.2) 0.8(0.8)	米、〇焼酎（板ふ）、〇グラニュー糖、米みそ（淡色辛みそ）、ごま、砂糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	〇バナナ、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、塩こんぶ、わかめ（乾）、にんにく、しょうが	しょうゆ、ケチャップ、酒、食塩、鶏がら	牛乳 お昼ラスク バナナ
15 火 ★さくらやままつり	牛乳	やきそば みそ汁（だいこん・ほうれんそう） フライドポテト オレンジ	554.1(492.1) 21.2(19.6) 22.7(21.2) 1.7(1.4)	焼きそばめん、〇じゃがいも、じゃがいも、〇油、油、〇小麦粉、〇片栗粉、〇ノンエッグマヨネーズ、ごま油	〇牛乳、豚肉（もも・皮下脂肪なし）、米みそ（淡色辛みそ）、〇かつお節、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、〇あおりの	かつおだし汁、中濃ソース、〇中濃ソース、〇食塩、食塩、酒、鶏がら	牛乳 たこやきポテト
16 水	牛乳	フルコギ丼 みそ汁（かぼちゃ・しめじ） 豆腐サラダ	538.7(479.8) 24.8(22.5) 15.1(15.1) 1.8(1.5)	米、〇ホットケーキ粉、〇メープルシロップ、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま油	〇牛乳、豚肉（もも・皮下脂肪なし）、木綿豆腐、〇卵、米みそ（淡色辛みそ）、〇無塩バター、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、わかめ（乾）	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、酢、鶏がら	牛乳 ホットケーキ
17 木	牛乳	コッペパン スープ（キャベツ・にんじん） なすのミートグラタン ポパイサラダ	566.6(502.1) 24.2(22.0) 18.9(18.2) 2.1(1.8)	コッペパン、じゃがいも、〇米、砂糖、油、〇ごま油、オリーブ油	〇牛乳、豚ひき肉、〇鶏ひき肉、ピザ用チーズ、◎牛乳	ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、〇たまねぎ、〇ピーマン、〇にんじん、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、〇しょうゆ、〇鶏がら	牛乳 そばろチャーハン
18 金	牛乳	ごはん みそ汁（じゃがいも） カレーの焼きからあげ 青菜ときのこの煮びたし	591.3(514.7) 25.0(21.0) 20.9(19.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇小麦粉、片栗粉、〇砂糖、油、〇片栗粉、砂糖	〇牛乳、かれい、〇無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳、〇アイスクリーム	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのきたけ、しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、鶏がら	牛乳 パニラクッキー
19 土	牛乳	ビビンバ丼 みそ汁（たまねぎ） コロコロサラダ	561.9(422.1) 21.2(18.4) 19.4(15.5) 1.9(1.3)	米、砂糖、ごま油、〇お菓子	〇牛乳、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、鶏がら	牛乳 お菓子
24 木	牛乳	ごはん みそ汁（キャベツ・ねぎ） 松風焼き だいこんサラダ	543.5(482.0) 22.1(20.3) 18.0(17.4) 1.8(1.5)	米、〇小麦粉、〇砂糖、〇メープルシロップ、パン粉、砂糖、ごま、ごま油、油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、〇無塩バター、かつお節、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あおりの	かつおだし汁、しょうゆ、酢、鶏がら	牛乳 メイプルカップケーキ
25 金	牛乳	お月見チキンカレー スープ（かぶ） コールスロー	563.8(499.9) 17.5(16.7) 16.4(16.1) 1.6(1.4)	米、〇さつまいも、さつまいも、〇片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ・葉、コーン缶	〇本みりん、〇しょうゆ、コンソメ、酢、食塩	牛乳 お月見団子風さつまいももち
26 土	牛乳	豚丼 すまし汁（麴） きゅうりのおかか和え	532.1(474.5) 23.5(21.4) 14.8(14.8) 1.4(1.2)	米、砂糖、焼酎（板ふ）、片栗粉、ごま油、油、〇アンパンマンせんべい・量たべよ	〇牛乳、〇アイスクリーム、豚肉（もも・皮下脂肪なし）、かつお節、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 アイスクリーム 幼児 アンパンマンせんべい 幼児 量たべよ
28 月 ★誕生会	牛乳	ピラフ abcスープ チキンカツ チーズマゼランサラダ オレンジ	597.7(537.9) 20.4(19.6) 23.0(22.2) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、〇ホットケーキ粉、パン粉、油、〇グラニュー糖、小麦粉、ノンエッグマヨネーズ、マカロニ、〇油、砂糖	鶏もも肉、〇卵、〇生クリーム、チーズ、ウインナー、〇牛乳、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、〇もも缶、〇みかん缶、〇パイナップル、キャベツ、ピーマン	コンソメ、酢、食塩、中濃ソース	麦茶 フルーツケーキ
29 火	牛乳	わかめごはん みそ汁（なす） 筑前煮 こまつなの納豆和え	505.8(453.5) 24.1(21.9) 16.4(16.1) 1.9(1.6)	米、〇ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、挽きわたしいも、砂糖、油、ごま油、〇ビザ用チーズ、〇無塩バター、◎牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、れんこん、なす、〇たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、〇食塩、〇パセリ粉	牛乳 オニオンチーズマフィン
30 水	牛乳	ごはん すまし汁（さといも） 鶏つくねの甘酢てりやき カラフルサラダ	560.1(496.9) 22.9(21.0) 22.9(21.3) 1.1(1.0)	米、さといも、〇ホットケーキ粉、〇油、片栗粉、〇グラニュー糖、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、〇絹ごし豆腐、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩、〇ビュアココア	牛乳 ココアとうふドーナツ

・食材の都合により献立を変更させていただく場合がございます。

※初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。