

令和8年

9月分

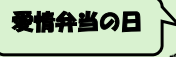
そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

| 日<br>曜  | 献立名                                                                                                                                        | 材 料 名                                                                     |                                           |                                                                                         | おやつ<br>午後<br>午前      | 栄養価                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                            | 熱や力になるもの                                                                  | 血や肉や骨になるもの                                | 体の調子を整えるもの                                                                              |                      |                                                            |
| 1<br>火  | 肉豆腐<br>キャベツのゴマネーズ和え<br>味噌汁（かぼちゃ・玉葱）<br>果物（グレープフルーツ）                                                                                        | しらたき／きび砂糖／<br>胡麻油／★マヨドレ／<br>★白ごま／★塩せんべい                                   | ★豚モモ肉／★焼き豆腐／<br>ちくわ／★油揚げ／<br>かつおだし／★粉ゼラチン | にんじん／玉葱／しめじ／<br>キャベツ／こまつな／<br>きゅうり／かぼちゃ／<br>万能ねぎ／グレープフルーツ／<br>ぶどうジュース／<br>デラウェア         | ◎デラウェアゼリー<br>せんべい    | エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 18.6 g<br>脂 質 11.4 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 2<br>水  | ミートボールのチャップ煮<br>グリーンサラダ<br>コロコロスープ<br>果物（デラウェア）                                                                                            | ★パン粉／米サラダ油／<br>きび砂糖／かたくり粉／<br>とうもろこし／オリーブ油／<br>コーンフレーク／★マシュマロ／<br>★無塩バター  | ★豚ひき肉／★牛乳／<br>★ベーコン                       | 玉葱／にんじん／青ピーマン／<br>トマト／きゅうり／<br>レタス／リーフレタス／<br>キャベツ／だいこん／<br>えのきたけ／ほうれんそう／<br>デラウェア      | 牛乳<br>◎コーンフレークバー     | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 21.1 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 3<br>木  | 白身魚のパン粉焼き<br>ズッキーニのソテー<br>ポテトサラダ<br>キャベジンスープ<br>果物（すいか）                                                                                    | ★パン粉／米サラダ油／<br>じゃがいも／とうもろこし／<br>★マヨドレ／<br>きび砂糖／★コッペパン                     | ★粉チーズ／ツナ／★牛乳／<br>★ウィンナー                   | ズッキーニ／にんじん／<br>きゅうり／えのきたけ／<br>キャベツ／玉葱／<br>万能ねぎ／すいか／<br>リーフレタス／トマト                       | 牛乳<br>◎ホットドッグ        | エネルギー 469 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 19.9 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 4<br>金  | 鶏肉のマヨコーン焼き<br>にんじんしりしり<br>フレンチサラダ<br>きのこスープ<br>果物（オレンジ）                                                                                    | ★マヨドレ／とうもろこし／<br>米サラダ油／★白ごま／<br>オリーブ油／きび砂糖／<br>★ブレミックス粉／<br>★無塩バター／グラニュー糖 | ★若鶏肉モモ（皮なし）／<br>ツナ／★絹ごし豆腐／<br>かつお節／★牛乳    | 玉葱／パセリ／にんじん／<br>キャベツ／リーフレタス／<br>きゅうり／だいこん／<br>えのきたけ／ほんしめじ／<br>こまつな／★パレンシアオレンジ           | 牛乳<br>◎メロンパン風クッキー    | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 20.6 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 5<br>土  | ひき肉カレー<br>キャベツのマヨサラダ<br>コンソメスープ<br>果物（バナナ）                                                                                                 | 米サラダ油／じゃがいも／<br>とうもろこし／★マヨドレ／<br>きび砂糖／★塩せんべい                              | ★豚ひき肉／ツナ／★ウィンナー／<br>★牛乳                   | にんじん／玉葱／キャベツ／<br>きゅうり／レタス／えのきたけ／<br>★バナナ                                                | 牛乳<br>せんべい           | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 20.9 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 7<br>月  | じゃが芋のそぼろ煮<br>小松菜の和え物<br>豚汁<br>果物（グレープフルーツ）                                                                                                 | じゃがいも／きび砂糖／<br>かたくり粉／とうもろこし／<br>胡麻油／さといも／<br>さつまいも／米サラダ油                  | ★豚ひき肉／★かまぼこ／<br>かつお節／★豚モモ肉／<br>★牛乳        | にんじん／玉葱／ぶなしめじ／<br>さやいんげん／こまつな／<br>キャベツ／りょくとうもやし／<br>だいこん／ねぎ／ごぼう／<br>グレープフルーツ            | 牛乳<br>◎フライドおさつ       | エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 15.9 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 8<br>火  | ハンバーグ<br>コロコロポテトソテー<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ<br>果物（バナナ）  | ★パン粉／きび砂糖／<br>じゃがいも／米サラダ油／<br>とうもろこし／★マヨドレ／<br>★ホットケーキミックス粉／<br>★有塩バター    | ★木綿豆腐／★豚ひき肉／<br>★ベーコン／★ウィンナー／<br>★牛乳      | 玉葱／にんじん／パセリ／<br>キャベツ／レタス／きゅうり／<br>えのきたけ／トマト／ほうれんそう／<br>★バナナ                             | 牛乳<br>◎ほうれん草のパウンドケーキ | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 22.1 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 9<br>水  | さばのうめ味噌焼き<br>きんぴらごぼう<br>ふるさとサラダ<br>すまし汁<br>果物（デラウェア）    | 中ざら糖／米サラダ油／<br>★ごま／胡麻油／きび砂糖／<br>★マヨドレ／★小麦粉／<br>さつまいも／★黒ごま                 | ★さば／ちくわ／★かまぼこ／<br>かつおだし／★牛乳               | 梅／ごぼう／にんじん／<br>さやいんげん／切干しだいこん／<br>ほうれんそう／えのきたけ／<br>だいこん／干ししいたけ／<br>ぶなしめじ／ねぎ／デラウェア       | 牛乳<br>◎さつまいも蒸しパン     | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 20.2 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 10<br>木 | ザクザクチキン<br>パプリカのソテー<br>ブロッコリーのサラダ<br>豆腐のカレースープ<br>果物（グレープフルーツ）                                                                             | コーンフレーク／オリーブ油／<br>とうもろこし／きび砂糖／<br>胡麻油                                     | ★若鶏肉モモ（皮なし）／<br>ツナ／★ウィンナー／★木綿豆腐／<br>★牛乳   | 玉葱／赤ピーマン／黄ピーマン／<br>青ピーマン／ブロッコリー／<br>にんじん／キャベツ／ほうれんそう／<br>ほんしめじ／グレープフルーツ                 | 牛乳<br>◎ツナピラフおにぎり     | エネルギー 501 kcal<br>たんぱく質 24.9 g<br>脂 質 20.0 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 11<br>金 | ピーマンの肉詰め<br>マカロニサラダ<br>もずくのスープ<br>果物（オレンジ）                                                                                                 | 米サラダ油／きび砂糖／<br>★マカロニ／とうもろこし／<br>★マヨドレ／★強力粉／<br>★無塩バター                     | ★木綿豆腐／★豚ひき肉／<br>ツナ／もずく／★牛乳                | 青ピーマン／玉葱／きゅうり／<br>にんじん／レタス／えのきたけ／<br>チンゲンツアイ／ねぎ／<br>★パレンシアオレンジ                          | 牛乳<br>◎黒糖パン          | エネルギー 478 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 23.0 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 12<br>土 | 豆腐の中華煮<br>もやしのナムル<br>わかめスープ<br>果物（バナナ）                                                                                                     | 胡麻油／米サラダ油／<br>はるさめ／きび砂糖／<br>★白ごま／★塩せんべい                                   | ★木綿豆腐／★豚モモ肉／<br>ツナ／乾燥わかめ／★牛乳              | キャベツ／にんじん／ぶなしめじ／<br>チンゲンツアイ／きゅうり／<br>りょくとうもやし／玉葱／<br>えのきたけ／万能ねぎ／<br>★バナナ                | 牛乳<br>せんべい           | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 16.0 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 14<br>月 | 鶏肉の旨煮あんかけ<br>ひじきの和え物<br>春雨スープ<br>果物（グレープフルーツ）                                                                                              | きび砂糖／米サラダ油／<br>かたくり粉／とうもろこし／<br>★白ごま／胡麻油／<br>はるさめ／★スパゲッティ／<br>★有塩バター      | ★若鶏肉モモ（皮なし）／<br>干ひじき／ツナ／なると／<br>★牛乳／★ベーコン | 玉葱／にんじん／えのきたけ／<br>ぶなしめじ／干ししいたけ／<br>万能ねぎ／きゅうり／<br>りょくとうもやし／チンゲンツアイ／<br>グレープフルーツ／<br>まいたけ | 牛乳<br>◎きのこスパゲッティ     | エネルギー 426 kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当 2.3 g |

（★印はアレルギー除去対象食品です）



| 日<br>曜  | 献立名                                                                                                                                                                            | 材 料 名                                                  |                                                         |                                                              | おやつ<br>午後<br>午前                                                                                             | 栄養価                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|         |                                                                                                                                                                                | 熱や力になるもの                                               | 血や肉や骨になるもの                                              | 体の調子を整えるもの                                                   |                                                                                                             |                                                            |
| 15<br>火 | ポークチャップス<br>スパゲティサラダ<br>レタススープ<br>果物(バナナ)                                                                                                                                      | じゃがいも/★スパゲティ/★マヨドレ/きび砂糖/★クラッカー                         | ★豚モモ肉/ライトツナ/★ウィンナー/★ヨーグルト                               | 玉葱/にんじん/キャベツ/青ピーマン/トマト/きゅうり/リーフレタス/レタス/えのきたけ/★バナナ            | ヨーグルト<br>クラッカー                                                                                              | エネルギー 405 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 16<br>水 | 五目ふかし<br>ささみフライ<br>おさつスティック<br>キャベツの和え物<br>すまし汁<br>果物(梨)                                                                                                                       | もち米/しらたき/きび砂糖/★薄力粉/★パン粉/米サラダ油/さつまいも/★白ごま/胡麻油/★ショートケーキ  | ★鶏こま/干ひじき/★油揚げ/★若鶏肉さ身/★スクール糸かまぼこ/花なると/★牛乳               | にんじん/ごぼう/キャベツ/きゅうり/レタス/干しいたけ/えのきたけ/ねぎ/日本なし                   | 牛乳<br>ショートケーキ<br><br>誕生会 | エネルギー 641 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 25.7 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 17<br>木 | さんまの蒲焼<br>いりごぼう<br>切干大根のあえもの<br>なめこ汁<br>果物(オレンジ)                                                                                                                               | かたくり粉/米サラダ油/中さら糖/★白ごま/きび砂糖/とうもろこし/★マヨドレ/胡麻油/ステーキカットポテト | さんま/ツナ/★木綿豆腐/煮干し/かつおだし/★牛乳                              | ごぼう/さやいんげん/干しいたけ/にら/キャベツ/にんじん/きゅうり/なめこ/だいこん/ねぎ/★パレンシアオレンジ    | 牛乳<br>◎フライドポテト<br>       | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当 1.0 g |
| 18<br>金 | 秋ナスのマーボー豆腐<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ<br>果物(グレープフルーツ)                                                                                                                                 | 胡麻油/かたくり粉/はるさめ/きび砂糖/★白ごま/★ワンタンの皮/★あんパン                 | ★木綿豆腐/★豚ひき肉/ライトツナ/なると/★牛乳                               | なす/ねぎ/にんじん/干しいたけ/にら/りょうとうもやし/きゅうり/玉葱/ぶなしめじ/チンゲンツアイ/グレープフルーツ  | 牛乳<br>あんサンドパン                                                                                               | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 16.4 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 19<br>土 |  <b>運動会</b>  |                                                        |                                                         |                                                              |                                                                                                             |                                                            |
| 24<br>木 | さけのごま味噌焼き<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>刻みこんぶの炒め煮<br>こづゆ<br>果物(梨)                                                                                                                         | ★白ごま/きび砂糖/じゃがいも/米サラダ油/さといも/しらたき/★豆豉/もち米                | ★生さけ/かつお節/刻み昆布/★油揚げ/ほたてがい/★牛乳/★きな粉                      | ブロッコリー/にんじん/さやいんげん/きくらげ/干しいたけ/切りみつば/日本なし                     | 牛乳<br>◎きな粉おはぎ                                                                                               | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 20.3 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 25<br>金 | お月見カレー<br>しゃきしゃきサラダ<br>コンソメスープ<br>果物(バナナ)                                                                                                                                      | じゃがいも/さつまいも/★食パン/★マヨドレ/きび砂糖/★ホットケーキミックス粉/★無塩バター        | ★豚ひき肉/ツナ/かつお節/なると/乾燥わかめ/★牛乳                             | にんじん/玉葱/れんこん/みずけな/きゅうり/りょうとうもやし/キャベツ/えのきたけ/万能ねぎ/★バナナ/かぼちゃ    | 牛乳<br>◎お月見クッキー<br>     | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 17.5 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 26<br>土 | 大根の中華そぼろ煮<br>三色ナムル<br>チンゲンサイのスープリんごゼリー                                                                                                                                         | きび砂糖/胡麻油/かたくり粉/★白ごま/★塩せんべい                             | ★豚ひき肉/★木綿豆腐/ツナ/なると/乾燥わかめ/★牛乳                            | だいこん/にんじん/ぶなしめじ/万能ねぎ/ほうれんそう/りょうとうもやし/チンゲンツアイ/玉葱/★りんごゼリー      | 牛乳<br>せんべい                                                                                                  | エネルギー 256 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂 質 4.0 g<br>食塩相当 1.3 g   |
| 28<br>月 |  <b>愛情弁当の日</b><br>トマトスープ<br>果物(オレンジ)                                                        | ★塩せんべい/きび砂糖                                            | ★ウィンナー/★無糖ヨーグルト                                         | にんじん/トマト/玉葱/えのきたけ/こまつな/★オレンジ/★バナナ/★黄桃缶                       | ◎フルーツヨーグルト<br>せんべい                                                                                          | エネルギー 470 kcal<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂 質 18.9 g<br>食塩相当 1.9 g |
| 29<br>火 | 五目納豆<br>ししゃものさっと焼き<br>大根のゆかりあえ<br>味噌汁(なす・玉ねぎ)<br>果物(グレープフルーツ)                                                                                                                  | とうもろこし/米サラダ油/★白ごま/★ホットケーキミックス粉/きび砂糖/★無塩バター             | ★糸引納豆/ちくわ/かつお節/★ししゃも/★糸かまぼこ/★油揚げ/かえり煮干し/かつおだし/★みそ/★牛乳   | ねぎ/にんじん/青ピーマン/干しいたけ/だいこん/キャベツ/こまつな/なす/玉葱/えのきたけ/万能ねぎ/グレープフルーツ | 牛乳<br>◎ココアカップケーキ                                                                                            | エネルギー 530 kcal<br>たんぱく質 26.6 g<br>脂 質 18.8 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 30<br>水 | ツナそぼろ<br>かぼちゃのグラタン<br>コーンサラダ<br>ほうれん草と大根のスー<br>果物(バナナ)                                                                                                                         | きび砂糖/★マカロニ/米粉/★有塩バター/とうもろこし/米サラダ油/普通はるさめ/かたくり粉/★焼きそば麺  | ツナ/★若鶏肉モモ(皮なし)/★牛乳/★ミックスチーズ/★ソフトササミフレーク/★ベーコン/★牛乳/★豚モモ肉 | かぼちゃ/にんじん/玉葱/ぶなしめじ/キャベツ/きゅうり/レタス/ほうれんそう/だいこん/★バナナ/りょうとうもやし   | 牛乳<br>◎おやつ焼きそば                                                                                              | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 12.4 g<br>食塩相当 2.0 g |

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。

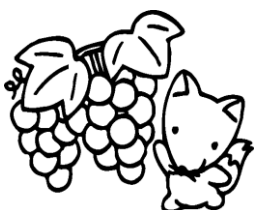
※食材を確認し、未食なものがあり心配な方はお申し出ください。

※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。

※◎マークは手作りおやつです。

※  はお誕生会(完全給食)です。

※  は愛情弁当の日です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月 平 均 栄 養 価

エネルギー  
脂 質

453 kcal  
18.3 g

タンパク質 20.6 g  
食塩相当量 2.0 g