

令和8年

9月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

こぼうしこども園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 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 火	ごはん 肉豆腐 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(グレープフルーツ)	★クラッカー／精白米 ／しらたき／きび砂糖 ／胡麻油／★マヨドレ ／★白ごま／★塩せん べい	★牛乳／★豚モモ肉 ／★焼き豆腐／ちくわ ／★油揚げ／かつおだし ／★粉ゼラチン	にんじん／玉葱／しめじ ／キャベツ／こまつな ／きゅうり／かぼちゃ／万 能ねぎ／グレープフル ーツ／ぶどうジュース／デ ラウエア	◎デラウエアゼリー せんべい 牛乳 クラッカー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.8 g
2 水	ごはん ミートボールのチャップ煮 グリーンサラダ ココロスープ 果物(デラウエア)	★塩せんべい／精白米 ／★パン粉／米サラダ油 ／きび砂糖／かたくり粉 ／とうもろこし／オリーブ 油／コーンフレーク／★ マシュマロ／★無塩バ ター	★豚ひき肉／★牛乳 ／★ベーコン	玉葱／にんじん／青ピー マン／トマト／きゅうり ／レタス／リーフレタス ／キャベツ／だいこん ／えのきたけ／ほうれんそ う／デラウエア	牛乳 ◎コーンフレークバー お茶 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.8 g
3 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き ズッキーニのソテー ポテトサラダ キャベジンスープ 果物(すいか)	★ふがし／精白米／★ パン粉／米サラダ油 ／じゃがいも／とうもろ こし／★マヨドレ／き び砂糖／★コッペパン	★粉チーズ／ツナ／★ 牛乳／★ウィンナー	ズッキーニ／にんじん ／きゅうり／えのきた け／キャベツ／玉葱 ／万能ねぎ／すいか ／リーフレタス／トマト	牛乳 ◎ホットドッグ お茶 ふがし	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.6 g
4 金	ごはん 鶏肉のマヨコーン焼き にんじんしりしり フレンチサラダ きのこスープ 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／★マヨドレ／とうもろ こし／米サラダ油／★白 ごま／オリーブ油／きび 砂糖／★ブレミックス粉 ／★無塩バター／グラ ニュー糖	★若鶏肉モモ(皮なし) ／ツナ／★絹ごし豆腐 ／かつお節／★牛乳	玉葱／パセリ／にんじん ／キャベツ／リーフレタ ス／きゅうり／だいこん ／えのきたけ／ほんしめ じ／こまつな／★パレン シアオレンジ	牛乳 ◎メロンパン風クッキー お茶 せんべい	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.5 g
5 土	ごはん ひき肉カレー キャベツのマヨサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／米サラダ油／じゃが いも／とうもろこし ／★マヨドレ／きび砂糖	★豚ひき肉／ツナ／★ ウィンナー／★牛乳	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／レタ ス／えのきたけ／★パ ナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.7 g
7 月	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 豚汁 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／じゃがいも／きび砂糖 ／かたくり粉／とうもろ こし／胡麻油／さといも ／さつまいも／米サラダ油	★豚ひき肉／★かまぼ こ／かつお節／★豚モ モ肉／★牛乳	にんじん／玉葱／ぶな しめじ／さやいんげん ／こまつな／キャベツ ／りょくとうもやし ／だいこん／ねぎ／ごぼ う／グレープフルーツ	牛乳 ◎フライドおさつ お茶 せんべい	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.6 g 食塩相当 1.2 g
8 火	ごはん ハンバーグ ココロポテトソテー コールスローサラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	精白米／★パン粉／き び砂糖／じゃがいも ／米サラダ油／とうもろ こし／★マヨドレ／★ ホットケーキミックス 粉／★有塩バター	★ヨーグルト／★木綿 豆腐／★豚ひき肉／★ ベーコン／★ウィン ナー／★牛乳	玉葱／にんじん／パセ リ／キャベツ／レタス ／きゅうり／えのきた け／トマト／ほうれん そう／★バナナ	牛乳 ◎ほうれん草の パウンドケーキ お茶 ヨーグルト	エネルギー 449 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.4 g
9 水	ごはん さばのうめ味噌焼き きんぴらごぼう ふるさとサラダ すまし汁 果物(デラウエア)	★塩せんべい／精白米 ／中ざら糖／米サラダ油 ／★ごま／胡麻油／きび 砂糖／★マヨドレ／★小 麦粉／さつまいも／★黒 ごま	★さば／ちくわ／★か まぼこ／かつおだし ／★牛乳	梅／ごぼう／にんじん ／さやいんげん／切干し だいこん／ほうれんそう ／えのきたけ／だいこん ／干ししいたけ／ぶなし めじ／ねぎ／デラウエア	牛乳 ◎さつまいも蒸しパン お茶 せんべい	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.7 g
10 木	ごはん ザクザクチキン パプリカのソテー ブロッコリーのサラダ 豆腐のカレースープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／コーンフレーク／オリ ーブ油／とうもろこ し／きび砂糖／胡麻油	★若鶏肉モモ(皮なし) ／ツナ／★ウィンナー ／★木綿豆腐／★牛乳	玉葱／赤ピーマン／黄 ピーマン／青ピーマン ／ブロッコリー／にんじ ん／キャベツ／ほうれん そう／ほんしめじ／グ レープフルーツ	牛乳 ◎ツナピラフおにぎり お茶 せんべい	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.9 g
11 金	ごはん ピーマンの肉詰め マカロニサラダ もずくのスープ 果物(オレンジ)	さつまいも／精白米／米 サラダ油／きび砂糖／★ マカロニ／とうもろこし ／★マヨドレ／★強力粉 ／★無塩バター	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ツナ／もずく／★ 牛乳	青ピーマン／玉葱／き ゅうり／にんじん／レタ ス／えのきたけ／チンゲ ンツアイ／ねぎ／★パ レンシアオレンジ	牛乳 ◎黒糖パン お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 473 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.2 g
12 土	ごはん 豆腐の中華煮 もやしのナムル わかめスープ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／胡麻油／米サラダ油 ／はるさめ／きび砂糖 ／★白ごま	★木綿豆腐／★豚モモ 肉／ツナ／乾燥わかめ ／★牛乳	キャベツ／にんじん／ぶ なしめじ／チンゲンツ アイ／きゅうり／りょく とうもやし／玉葱／え のきたけ／万能ねぎ／★パ ナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 1.8 g
14 月	ごはん 鶏肉の旨煮あんかけ ひじきの和え物 春雨スープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／米サラダ油 ／かたくり粉／とうもろ こし／★白ごま／胡麻油 ／はるさめ／★スパゲッ ティ／★有塩バター	★若鶏肉モモ(皮なし) ／干ひじき／ツナ／な し／★牛乳／★ベー コン	玉葱／にんじん／えの きたけ／ぶなしめじ／干 しいたけ／万能ねぎ ／きゅうり／りょくとう もやし／チンゲンツ アイ／グレープフル ーツ／まい たけ	牛乳 ◎きのこスパゲッティ お茶 せんべい	エネルギー 419 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.7 g 食塩相当 2.0 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 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 火	ごはん ボークチャップス スパゲティサラダ レタススープ 果物(バナナ)	★ビスケット／精白米 ／じゃがいも／★スバ ゲティ／★マヨドレ ／きび砂糖／★クラッ カー	★牛乳／★豚モモ肉 ／ライトツナ缶／★ウイ 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 クラッカー 牛乳 ビスケット 牛乳 ショートケーキ お茶 バナナ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.6 g
16 水	五目ふかし ささみフライ おさつスティック キャベツの和え物 すまし汁 果物(梨)	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 さ身／★スク糸かまぼ こ／花なると／★牛乳	★バナナ／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 ショートケーキ お茶 バナナ	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 1.6 g
17 木	ごはん さんまの蒲焼 いりごぼう 切干大根のあえもの なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／かたくり粉／米サラダ 油／中ざら糖／★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 ／切干しいたけ／こ ん／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 ◎フライドポテト お茶 せんべい	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.6 g
18 金	ごはん 秋ナスのマーボー豆腐 春雨サラダ ワンタンスープ 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／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／チンゲンツァイ／グ レープフルーツ	牛乳 あんサンドパン お茶 せんべい	エネルギー 427 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.0 g
19 土	ごはん 鶏肉と凍豆腐のなかよし煮 小松菜サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／米サラダ油／きび砂 糖／かたくり粉／とう もろこし／胡麻油	★鶏こま／★凍り豆腐 ／ツナ／かつお節／乾 燥わかめ／かつおだし ／煮干し／★牛乳	玉葱／にんじん／ぶな しめじ／グリーンピース ／こまつな／りょうと うもやし／えのきたけ ／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.6 g
24 木	ごはん さけのごま味噌焼き ブロッコリーのおかかあえ 刻みこんぶの炒め煮 こづゆ 果物(梨)	★塩せんべい／精白米 ／★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／★豆麩／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 ◎きな粉おはぎ お茶 せんべい	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.0 g 食塩相当 1.9 g
25 金	ごはん お月見カレー しゃきしゃきサラダ コンソメスープ 果物(バナナ)	精白米／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	★ヨーグルト／★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 ◎お月見クッキー お茶 ヨーグルト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.9 g 食塩相当 1.6 g
26 土	ごはん 大根の中華そぼろ煮 三色ナムル チンゲンサイのスー プ りんごゼリー	★塩せんべい／精白米 ／きび砂糖／胡麻油 ／かたくり粉／★白ごま	★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／チンゲンツァ イ／玉葱／★りんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.0 g
28 月	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き ほうれんそうとコンのソ ー かぼちゃのサラダ トマトスープ 果物(オレンジ)	精白米／★マーメレ ード ジャム／米サラダ油／ とうもろこし／★有塩バ ター／★マヨドレ／き び砂糖／★塩せんべい	★若鶏肉モモ(皮なし) ／★ウィンナー／★無 糖ヨーグルト	だいこん／にんじん／ほう れんそう／キャベツ／か ぼちゃ／きゅうり／レタ ス／トマト／玉葱／えの きたけ／こまつな／★オレンジ ／★バナナ／★黄桃缶	牛乳 ◎フルーツヨーグルト せんべい お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.7 g
29 火	ごはん 五目納豆 ししゃものさつと焼き 大根のゆかりあえ 味噌汁(なす・玉ねぎ) 果物(グレープフルーツ)	★塩せんべい／精白米 ／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	★系引納豆／ちくわ ／かつお節／★ししゃも ／★系かまぼこ／★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 ◎ココアカップケーキ お茶 せんべい	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 1.4 g
30 水	ごはん ツナそぼろ かぼちゃのグラタン コーンサラダ ほうれん草と大根のスー プ 果物(バナナ)	★塩せんべい／精白米 ／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 ンミフレーク／★ペー 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 ◎おやつ焼きそば お茶 せんべい	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.0 g

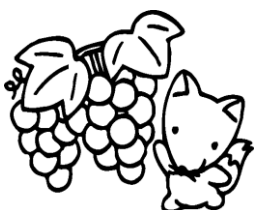
※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示して
いますのでご覧ください。

※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

453 kcal

タンパク質 17.0 g

脂 質

13.4 g

食塩相当量 1.6 g