

令和8年 9月献立表

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	使用する主な食材			おやつ	補食
			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 29	火	ご飯 ウイングスティック黒酢煮 シルバーサラダ あげときゃべつの味噌汁	胚芽精米／精白米／三温糖／春雨／マヨドレ(卵なし)／★プレミックス粉(※トク用)	鶏若鶏肉手羽(皮付)／ロースハム／★油揚げ／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳／★クリームチーズ	にんにく／しょうが／ねぎ／にんじん／きゅうり／キャベツ／玉葱／レモン(果汁)／パイナップル(缶詰)	牛乳 パイナップルチーズケーキ(1・29日) くまのプーさんケーキ(15日)	青菜 おにぎり
2 16	水	パン カジキのタンドリー風 サイコロサラダ さつまいも人参ポタージュ バナナ	★コッペパン／調合油／三温糖／さつまいも／★有塩バター／コンスターチ／精白米	めかじき／★プロセスチーズ／★牛乳／★クリーム(乳脂肪)／鶏若鶏肉ひき肉	玉葱／にんにく／しょうが／トマト／キャベツ／にんじん／きゅうり／りんご／パセリ(乾)／バナナ	牛乳 だしそぼろおにぎり	シュガー トースト
3 17	木	八穀ご飯 鰯のレモン漬け 添え野菜 豆腐となめこの味噌汁	八穀だいいく／精白米／胚芽精米／かたくり粉／調合油／三温糖／さといも／★薄力粉／ベーキングパウダー／★有塩バター／いりごま(黒)	まあじ／★木綿豆腐／みそ／煮干し／こんぶ／★ヨーグルト／★牛乳	レモン(果汁)／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／なめこ／ねぎ	ヨーグルト ごまポッキー	わかめ おにぎり
4 18	金	お豆のタコライス かぼちゃサラダ レタススープ 梨	精白米／調合油／三温糖／マヨドレ(卵なし)／★コッペパン	豚ひき肉／大豆(水煮缶詰)／チヌルチヌ(モツツル)／ロースハム／★牛乳	玉葱／にんにく／ホールトマト(缶)／トマト／キャベツ／かぼちゃ／きゅうり／レタス／エリンギ／梨	牛乳 ココア揚げパン	おかか おにぎり
5 19	土	五目チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ バナナ	精白米／ごま油／すりごま(白)／三温糖／クラッカー	焼き豚／なると／鶏成鶏肉ささ身／みそ／★牛乳	にんじん／ねぎ／きゅうり／キャベツ／生しいたけ(菌床栽培、生)／チンゲンツァイ／玉葱／バナナ／いちごジャム(低糖度)	牛乳 クラッカーサンド	
7 月		きびご飯 ローストチキン みそだれサラダ 冬瓜のスープ	きび(精白粒)／精白米／胚芽精米／調合油／三温糖／ごま油／ソフトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／みそ／花がとお／こんぶ／★牛乳	にんにく／しょうが／れんこん／にんじん／きゅうり／キャベツ／とうが／えのきたけ／こまつな／クールアガー／ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	ツナ おにぎり
8 火		なすのポロネーゼ ツナサラダ ポテトスープ バナナ	★スパゲッティ／調合油／三温糖／じゃがいも／精白米	豚ひき肉／★粉チーズ／まぐろ缶詰(水煮ルー付)／★牛乳／焼きのり	にんにく／玉葱／にんじん／なす／トマト／キャベツ／ホールトマト(缶)／ホールコーン(缶)／ブロッコリー／えのきたけ／キャベツ／バナナ／きゅうり	牛乳 かつぱ巻き	蒸しパン
9 30	水	のりの佃煮ご飯 鯖の塩麹焼き ごま酢あえ さつま汁	精白米／三温糖／塩こうじ／調合油／すりごま(白)／さつまいも／つきこんにやく／★ぎょうざの皮	焼きのり／まさば／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳／★挽きわり納豆	にんじん／ブラックマツタケ／もやし／キャベツ／きゅうり／だいこん／ごぼう／ねぎ	牛乳 納豆餃子	ゆかり おにぎり
10 24	木	栗ご飯 鮭の西京焼き オクラのおかか和え お麴のすまし汁 梨	精白米／くり／いりごま(黒)／三温糖／調合油／★焼き麴／★小麦(玄穀・国産・普通)／上白糖／ソフトタイプマーガリン	鮭／西京みそ／みそ／花がとお／こんぶ／★牛乳／★調製豆乳	オクラ／キャベツ／にんじん／えのきたけ／玉葱／ほうれんそう／梨	牛乳 災害食エッグフリーパン	鮭 おにぎり
11 25	金	チキンカレーライス 白菜の甘酢和え もやしとベーコンのスープ	胚芽精米／精白米／じゃがいも／★薄力粉／★有塩バター／調合油／三温糖／★プレミックス粉(※トク用)／マヨドレ(卵なし)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン／こんぶ／★牛乳／ツナ水煮缶	にんじん／玉葱／かぼちゃ／りんご／トマト／キャベツ／にんにく／しょうが／はくさい／みかん(缶)／きゅうり／りょうとうもやし／あさつき／ホールコーン(缶)／パセリ(乾)	牛乳 ツナマヨパン	焼き おにぎり
12 26	土	焼きそば スティック野菜のマヨみそ 中華風コーンスープ 梨	★蒸し中華めん／調合油／マヨドレ(卵なし)／精白米／ゆかり	豚中型種0-1(脂肪なし)／あおのり／みそ／★牛乳／★プロセスチーズ	にんじん／キャベツ／青ピーマン／りょうとうもやし／きゅうり／ホールコーン(缶)／クリームコーン(缶)／玉葱／あさつき／梨	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	
14 28	月	わかめうどん さつまいものかき揚げ 梨	★うどん(ゆで)／調合油／さつまいも／★薄力粉／かたくり粉／精白米／いりごま(白)	豚中型種肩0-1(脂肪なし)／カットわかめ／なると／煮干し／こんぶ／★牛乳／鮭／きざみのり	にんじん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／糸みつば／梨	牛乳 鮭おにぎり	きな粉 トースト

◎都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

- ☆乳児クラスは午前におやつがあります。合成添加物を使わない自然食品のお菓子を5～10g食べています。
- ☆牛乳は乳児組1日100～150ml午前・午後のおやつで分けて飲んでいただきます。
- ☆幼児組は、1日100～150mlを飲んでいただきます。

◎必要に応じて、普通食の副菜をやわらかく煮て、食べやすく対応する場合もあります(移行食)
◎急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。

	乳児	幼児
エネルギー(kcal)	498	581
たんぱく質(g)	19.9	23.2
脂質(g)	16.5	19
食塩相当量(g)	1.7	1.9