

令和8年 9月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質相当量
1	15	火	牛乳 コーン スナック ミルクパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ 豆乳コーンスープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	ミルクパン ジャガ芋 油 上白糖 三温糖 米	大豆水煮 豚小間肉 ツナ 豆乳 牛乳 わかめ	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 オレンジ トマトピューレ ブロッコリー 赤パプリカ クリームコーン	505kcal	21.0g	2.0g
2	16	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん れんこん入りつくね 白菜の磯辺和え みそ汁（大根） 梨	牛乳 ココアサブレ	米 上白糖 片栗粉 豆乳バター 薄力粉	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ れんこん きゅうり 白菜 人参 きざみのり 大根 なめこ 梨	516kcal	17.8g	1.4g
3	17	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん カレイのごま味噌焼き ほうれん草の和風和え すまし汁（豆腐） パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 押麦 白すりごま 上白糖 ごま油 ホットケーキ粉 黒糖 油	カレイ みそ 絹豆腐 牛乳 豆乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき 昆布 ねぎ パナナ	508kcal	22.2g	1.9g
4	18	金	牛乳 リッツ すみちゃんカレー コロコロサラダ ウイナースープ りんご	牛乳 もちもちチーズボール	米 油 里芋 片栗粉 マヨドレ 薄力粉 白玉粉	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 ウイナー 粉チーズ	玉ねぎ 人参 れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ りんご	585kcal	21.7g	1.7g
5	19	土	牛乳 せんべい 豚丼 チンゲン菜のツナサラダ みそ汁（かぼちゃ） オレンジ	牛乳 枝豆ブリッツ	米 油 白滝 上白糖 ごま油 薄力粉	豚小間肉 ツナ みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし とうもろこし かぼちゃ オレンジ 枝豆	509kcal	20.5g	1.3g
7	28	月	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 わかめの中華和え 中華スープ パナナ	牛乳 マシュマロおこし	米 ごま油 三温糖 片栗粉 豆乳バター 上白糖 コーンフレーク マシュマロ	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 わかめ ロースハム 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 干し椎茸 きゅうり にら パナナ	530kcal	18.4g	2.0g
8	29	火	牛乳 コーン スナック 食パン 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ ミネストローネ りんご	牛乳 五平もち	食パン 油 三温糖 マカロニ 米 上白糖 白すりごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 みそ	マーマレード にんにく 生姜 白菜 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー りんご	530kcal	19.5g	2.0g
		火	牛乳 コーン スナック ピラフ 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ ミネストローネ りんご	牛乳 大学芋	米 豆乳バター 油 三温糖 マカロニ さつま芋 上白糖	ウイナー 鶏もも肉 ベーコン 牛乳	とうもろこし グリンピース マーマレード にんにく 生姜 りんご 白菜 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー	562kcal	16.5g	1.7g
9	30	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁（白菜） オレンジ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 ごま油 上白糖 せんべい	豚バラ肉 ひきわり納豆 油揚げ みそ 豆乳ヨーグルト	大根 生姜 万能ねぎ ほうれん草 人参 えのき 白菜 オレンジ いちごジャム	577kcal	19.8g	1.3g
10	24	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 鮭のみりん漬け焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁（なす） パナナ	牛乳 ウイナーパイ	米 押麦 三温糖 ごま油 パイ生地	鮭 豚もも肉 みそ 牛乳 ウイナー	れんこん ごぼう 人参 いんげん なす 玉ねぎ 万能ねぎ パナナ	509kcal	22.9g	1.5g
11	25	金	牛乳 リッツ 煮込みうどん 里芋のから揚げ かぶの浅漬 梨	牛乳 さつま芋と栗のおこわ	うどん ごま油 里芋 上白糖 油 米 片栗粉 もち米 さつま芋 栗 黒ごま	鶏もも肉 かまぼこ 牛乳	白菜 人参 しいたけ ほうれん草 生姜 にんにく きゅうり かぶ 梨	518kcal	18.6g	1.9g
12	26	土	牛乳 せんべい そぼろ丼 もやしの塩昆布和え みそ汁（小松菜） オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 油 三温糖 豆乳バター 上白糖 麩 薄力粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり もやし きゅうり 人参 塩昆布 小松菜 オレンジ	526kcal	19.7g	1.1g
14		月	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜の和風マヨ和え みそ汁（かぶ） パナナ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 塩こうじ マヨドレ 麩 豆乳バター 上白糖	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	小松菜 もやし 人参 しいたけ かぶ パナナ	520kcal	20.7g	1.2g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんごを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。