

献立表

2026年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 火	食パン、冷やし中華、ミートボール、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／ミートボール、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、お好み焼き	543(446) 22.4(17.5) 19.8(13.0) 4.4(3.5)
02 水	御飯、鶏肉の照り焼き、コールスローサラダ、みそ汁(じゃがいも、えのき)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、／キャベツ、にんじん、コーン缶、食塩、砂糖、酢、マヨネーズ、／じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	557(526) 23.7(21.2) 18.5(17.4) 4.6(3.7)
03 木	御飯、鮭のフライ、もやしのナムル、みそけんちん汁、なし	牛乳、／塩せんべい、／米、／さけ、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース、／もやし、カットわかめ、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、／木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、／なし、／牛乳、／コッペパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コッペパン(ジャム・マーガリン)	570(517) 26.0(22.8) 16.6(14.9) 4.2(3.4)
04 金	キッスビビンバ、粉ふき芋、はるさめの中華スープ、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、ごま油、ごま、／じゃがいも、食塩、／キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、／バナナ、／牛乳、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、せんべい	534(487) 19.1(17.2) 14.3(14.3) 5.6(4.3)
05 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
07 月	御飯、はんぺんのチーズフライ、キャベツとトマトのサラダ、みそ汁(もやし、わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース、／キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、／もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、かぼちゃ蒸しパン	594(529) 20.4(18.2) 17.0(15.1) 3.1(2.5)
08 火	ロールパン、五目焼きそば、もやしの中華風和え物、かに豆腐汁、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／ロールパン、／焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、／もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、／木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、／バナナ、／牛乳、／米、切り干しだいこん、にんじん、砂糖、しょうゆ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、切干大根おにぎり	524(419) 20.6(15.8) 15.8(9.9) 5.0(3.7)
09 水	御飯、ボーケカレー、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、牛乳、カレーパウダー、／ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、／オレンジ、／麦茶(浸出液)、／ラクトアイス、／塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、アイス、せんべい	631(573) 13.9(14.5) 21.5(19.1) 7.3(6.0)
10 木	御飯、炒り豆腐、きゅうりの昆布あえ、鮭のすまし汁(青梗菜)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、／きゅうり、塩こんぶ、／焼ふ(車ふ)、チンゲンサイ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	556(497) 20.9(18.6) 16.4(14.6) 3.8(3.0)
11 金	御飯、メンチカツ、小松菜のあえ物、みそ汁(なす・玉ねぎ)、なし	牛乳、／ビスケット、／米、／メンチカツ(冷凍)、／こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、／なす、たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／なし、／牛乳、／コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	533(508) 18.8(17.3) 13.5(13.8) 2.8(2.5)
12 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
14 月	御飯、豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ)、ひじきの炒り煮、豆腐みそ汁(わかめ)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、みりん、酒、／ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、／木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／麦茶(浸出液)、／ゼリー、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、ゼリー、せんべい	511(494) 18.9(18.1) 10.6(11.8) 4.5(3.6)
15 火	食パン、ちゃんぽんうどん、ほうれん草のツナ酢和え、オレンジ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、／ほうれん草、にんじん、ツナ油漬缶、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、／オレンジ、／牛乳、／じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、まんまるじゃが	448(375) 18.9(14.8) 19.2(12.7) 8.6(6.4)
16 水	御飯、鮭の塩焼き、切り干し大根の旨煮、みそ汁(キャベツ)、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／さけ、食塩、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、ほんだし、／キャベツ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	524(504) 25.4(22.7) 12.8(13.2) 4.3(3.7)

献立表

2026年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 木	御飯、肉じゃが、小松菜のお かかあえ(もやし)、豆腐 スープ(わかめ)、オレンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、し らたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、／こまつな、もやし、にんじん、コーン 缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、／木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だし の素、しょうゆ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／食パン、マーガリン・ソフトタイ プ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、ラスク	579(511) 21.8(18.8) 17.7(15.4) 8.6(6.3)
18 金	御飯、鶏の唐揚げ、酢の物、 豚汁、バナナ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗 粉、油、／カットわかめ、きゅうり、もやし、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、／ 豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、ごぼう、板こんにゃく、ねぎ、水、米みそ(淡 色辛みそ)、ほんだし、／バナナ、／牛乳、／ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップ コーン	603(557) 28.1(23.4) 19.7(18.0) 5.5(4.6)
19 土	おにぎり、メンチカツ、バナ ナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／メンチカツ(冷凍)、／バナナ、／牛乳、 ／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
21 月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
22 火	国民の休日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
23 水	秋分の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 木	食パン、なすのミートスパゲ ティ、ボイルブロッコリー、 野菜スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／食パン、／スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、 にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、／ブロッコリー、 食塩、／じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、／バナナ、／牛 乳、／米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、わかめお にぎり	562(507) 22.3(19.9) 16.2(14.5) 7.7(6.2)
25 金	御飯、お月見ハンバーグ、パ スタサラダ、スープ(さつま いも)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食 塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、／スパゲティ、ハム、きゅ うり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、／さつまいも、たまねぎ、水、コ ンソメ、食塩、／オレンジ、／牛乳、／クッキー、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、クッキ ー	738(675) 23.4(21.1) 32.0(28.6) 3.1(2.7)
26 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／おにぎり、／ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃 厚ソース、／バナナ、／牛乳、／揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
28 月	御飯、ドライカレー、きんぴ らごぼう、コンソメスープ、オ レンジ	牛乳、／塩せんべい、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじ ん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、ウスターソース、トマトピューレ、砂糖、小 麦粉、／ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、／ キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、／オレンジ、／ アップル&キャロットジュース、／塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべ い、ジュース、せん べい	514(495) 13.5(14.1) 11.9(12.5) 4.5(3.3)
29 火	食パン、肉みそうどん、大根 サラダ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／ゆでうどん、豚ひき肉、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、水、米みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、 片栗粉、／だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、す りごま、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、さつ まいも蒸しパン	496(413) 20.0(15.7) 17.3(11.5) 4.5(3.5)
30 水	御飯、鶏肉のカレー焼き、パ ンサンダーみそ汁(キャベ ツ・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー 粉、／はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、／キャ ベツ、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、／オレンジ、／牛乳、／焼 ふ、バター、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、麩のラスク (シュガー)	496(479) 23.1(19.9) 15.0(14.8) 2.1(1.9)

* 献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

9月に入っても暑い日が続いています。

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

