

献立表

2026年09月

長野保育園

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	冷やし中華、蒸しシューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／生中華めん、鶏ささみ、かにかまぼこ、きゅうり、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、／しゅうまい(冷凍)、／バナナ、／牛乳、／小麦粉、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	527(435) 23.6(18.4) 16.0(10.0) 5.1(4.0)
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、酢、砂糖、油、食塩、／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、／焼ふ、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、麩のラスク(シュガー)	498(481) 23.5(21.1) 16.3(16.0) 4.4(3.5)
03 木	キッスビビンバ、粉ふき芋、はるさめ、中華スープ、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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、コンソメ、／キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、／バナナ、／牛乳、／食パン、油、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、あげぼん	581(494) 20.3(17.8) 18.4(15.8) 6.7(4.9)
04 金	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、／ビスケット、／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、／野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	632(593) 26.1(23.3) 19.1(18.3) 4.0(3.5)
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、鶏の唐揚げ、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、／サブレ、／米、／鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、／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、◎サブレ、牛乳、かぼちゃパンケーキ	589(555) 26.5(21.8) 16.6(16.6) 2.8(2.3)
08 火	食パン、五目焼きそば、もやしの中華風和え物、かにかまぼこ、豆腐汁、バナナ	元気ヨーグルト、／塩せんべい、／食パン、／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	505(432) 20.2(16.4) 14.3(9.5) 5.6(4.4)
09 水	御飯、ひき肉カレー、ごぼうとコーンのサラダ、オレンジ	牛乳、／ビスケット、／米、／豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレーウ、油、ウスターソース、バター、／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	654(594) 14.2(15.0) 25.0(21.8) 6.2(5.1)
10 木	御飯、炒り豆腐(鶏肉)、きゅうりの昆布あえ、麩のすまし汁(青梗菜)、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／米、／木綿豆腐、鶏ひき肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、／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、／フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	541(482) 18.8(16.5) 17.8(15.0) 2.8(2.2)
11 金	御飯、さばの竜田揚げ、小松菜のあえ物、みそ汁(なす・玉ねぎ)、キウイフルーツ、ゴールド	牛乳、／ビスケット、／米、／さば、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／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、／キウイフルーツ、／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	548(520) 25.0(22.2) 15.3(15.2) 3.2(2.7)
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、／サブレ、／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)、／牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、／塩せんべい、	◎牛乳、◎サブレ、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	543(557) 22.4(21.2) 13.2(16.5) 4.4(3.6)
15 火	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、／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、／ほうれんそう、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	412(346) 17.4(13.5) 18.1(11.9) 7.9(5.8)
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

長野保育園

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、小松菜のおかあえ(もやし)、豆腐スー(わかめ)、ぶどう(テラウエア)	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、／ぶどう、／牛乳、／ホットケーキ粉、調製豆乳、メープルシロップ、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ホットケーキ	561(489) 21.0(18.0) 14.5(12.7) 7.7(5.6)
18 金	御飯、はんぺんのチーズフライ、酢の物、豚汁、バナナ	牛乳、／ビスケット、／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、／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、／せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,選べるおやつ	605(571) 22.0(20.1) 16.0(15.8) 4.1(3.5)
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	なすのミートスパゲティ、ボイルブロッコリー、野菜スー、バナナ	牛乳、／塩せんべい、／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	557(503) 22.2(19.8) 15.3(13.9) 7.5(6.1)
25 金	御飯、お月見ハンバーグ、パスタサラダスー(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、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、／コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(ジャム・マーガリン)	643(598) 23.2(20.9) 24.2(22.3) 3.2(2.8)
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、かじきの竜田揚げ、じゃが芋きんぴら、コンソメスー、オレンジ	牛乳、／サブレ、／米、／かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、／じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、／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、／白ぶどう&ほうれん草ジュース、／塩せんべい、	◎牛乳,◎サブレ,ジュース,せんべい	500(520) 14.6(15.0) 9.5(13.2) 5.0(3.8)
29 火	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、／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	463(385) 18.4(14.4) 16.3(10.6) 3.8(2.9)
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、あおのり、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,麩のラスク(青のり)	484(470) 23.1(19.9) 15.0(14.8) 2.1(2.0)

* 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。

