

令和8年9月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	五目うどん 飲むヨーグルト	うどん、天かす	鶏肉、かまぼこ アシドミルク	にんじん、ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ケーキサレ	ホットケーキミックス、砂糖	牛乳 牛乳、ベーコン、バター	コーン、ピーマン	ケチャップ
02水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 コーンわかめスープ なすが主役！の甘酢炒め	米 小麦粉、砂糖、片栗粉、サラダ油、ごま油	わかめ 鶏肉	クリームコーン、ねぎ なす、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ	鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 冷やし焼きいも	さつまいも	牛乳		
03木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 さばのみそ煮 蒸しかぼちゃ	米 砂糖	油揚げ みそ、さば	だいこん、なめこ たまねぎ かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん、おろししょうが 食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
04金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さつま芋御飯 ハンバーグ みそ汁 きゅうりのゆかり和え	米、さつまいも 片栗粉、サラダ油、焼麴	豚ひき肉、牛ひき肉 米みそ、わかめ	たまねぎ なす、えのきたけ きゅうり、にんじん	酒、食塩 ケチャップ、ウスターソース、食塩 だし汁 しょうゆ、ふりかけ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
05土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナピラフ フルーツ	米、サラダ油	ツナ缶	たまねぎ、にんじん オレンジ	ブイヨン、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
07月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけ御飯 みそ汁 白身魚の煮つけ おなかびかびかきんぴらごぼう	米 砂糖 フライドポテト、砂糖、ごま油	米みそ カレー	ちんげん菜、たまねぎ、しめじ にんじん、ごぼう	アンパンマンふりかけ だし汁 しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 大学かぼちゃ	砂糖、サラダ油	牛乳 黒ごま	かぼちゃ	しょうゆ
08火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	混ぜ混ぜツナ焼きめし すまし汁 バンバンジー	米、ごま油 焼麴 マヨドレ、ねりごま、砂糖	ツナ缶 わかめ 鶏肉	たけのこ水煮、ねぎ なめこ きゅうり、にんじん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、こしょう だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
09水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 豆腐みそ汁 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物	米 砂糖	木綿豆腐、みそ 鮭	なす、ねぎ かぼちゃ	だし汁 食塩 だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
10木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン 豆乳クリームスープ フライドチキン フルーツ	食パン サラダ油 小麦粉、片栗粉	豆乳、コーンシチューの素 鶏肉、豆乳、卵	たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、いんげん みかん	食塩、パセリ粉 ブイヨン、食塩、おろしにんにく、こしょう
	午後おやつ	牛乳 梅こんぶおにぎり	米	牛乳 白ごま	塩こんぶ、うめ干し	
11金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー丼 中華スープ 切干大根の中華和え	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ねぎ はくさい、コーン きゅうり、切り干しだいこん	酒、しょうゆ、おろししょうが 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし		ジュース、ぶどうジュース	
12土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	カレー肉みそうどん フルーツ	うどん、ごま油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん オレンジ	カレールウ、しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
14月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 春雨スープ プルコギ スイートポテトサラダ	米 春雨 砂糖、サラダ油 さつまいも、マヨドレ	かに風味かまぼこ 豚肉、白ごま ベーコン	しいたけ、ねぎ たまねぎ、もやし、にんじん、こまつな きゅうり	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが 食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	なし	



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	親子丼 みそ汁 凍り豆腐の含め煮	米、砂糖、片栗粉 じゃがいも 砂糖	鶏肉、卵 みそ ちくわ、凍り豆腐	たまねぎ、みつば キャベツ、なめこ にんじん、しめじ、いんげん	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 だし汁 だし汁、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ホイップあんサンド	食パン	牛乳 ホイップクリーム、こしあん		
16 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さばのそぼろご飯 みそ汁 さつまいもひじき煮 ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、片栗粉 さつまいも、サラダ油、砂糖	さば 生揚げ、米みそ ひじき コアコアぶどう	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たまねぎ、えのきたけ	しょうゆ、酒 だし汁 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
17 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	サラダうどん かぼちゃのみそそぼろ煮 フルーツ	うどん、マヨドレ、ねりごま、砂糖 砂糖、片栗粉	ツナ水煮 鶏ひき肉、米みそ	もやし、きゅうり、コーン かぼちゃ、たまねぎ もも	しょうゆ、鶏ガラスープ素 だし汁
	午後おやつ	牛乳 米粉とみかんのかるかん蒸しパン	ながいも、米粉、砂糖、サラダ油	牛乳	オレンジジュース	
18 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 めかじきの甘辛ソースからめ いろいろ野菜のソテー	米 片栗粉、サラダ油、砂糖 サラダ油	油揚げ、わかめ かじき	えのきたけ キャベツ、ズッキーニ、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 食塩
	午後おやつ	牛乳 キャラメルポップコーン	ポップコーン、砂糖、サラダ油	牛乳 バター、牛乳		
19 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ツナそぼろ豆腐丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉、ごま油	ツナ水煮、豆腐	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、コーン バナナ	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
24 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ	米、サラダ油 マヨドレ	豚肉 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム ブロッコリー、コーン パイナップル	ハヤシルウ おろしにんにく、食塩
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	ロールちゃん	ホイップクリーム	りんごジュース	
25 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チキンカレー 果物ゼリーポンチ	米、じゃがいも、サラダ油	鶏肉	たまねぎ、にんじん、りんごジャム パイナップル、みかん、もも	カレールウ カップゼリー
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
26 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きそば フルーツ	焼きそばめん、サラダ油	豚肉、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ オレンジ	焼きそばソース、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
28 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ ポテトスープ プリン	米、砂糖、サラダ油、ごま油 じゃがいも	豚ひき肉、鶏ひき肉 ベーコン チチヤスプリン	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ たまねぎ	しょうゆ、酒、おろししょうが、おろしにんにく、食塩 鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ボンデケーショ	じゃがいも、片栗粉、米粉、サラダ油、マッシュポテト	牛乳 ウインナー	ピーマン	鶏ガラスープ素、食塩
29 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン かぼちゃポタージュスープ 白身魚のカレーマリネ ポテマヨサラダ	デニッシュブレッド 砂糖 サラダ油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、マヨドレ	牛乳 カレー ハム	かぼちゃ たまねぎ、きゅうり、黄パプリカ にんじん	コーンスープ 酒、酢、食塩、カレー粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 お麩の香ばしバターラスク	焼麩、グラニュー糖	牛乳 バター		
30 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 くずし豆腐汁 拌八宝	米 片栗粉 フライドポテト、砂糖、ごま油、サラダ油	豆腐 卵、ハム、白ごま	ねぎ もやし、キャベツ、にんじん	だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 いちごカルピスゼリー		牛乳 カルピス	パイナップル、アガー（寒天）、かんてん	

☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

残暑が続く中でも、少しずつ秋の気配が訪れ、これから秋の味覚が続々と出荷されます。今月の旬の食材は梨、かぼちゃ、さつまいも、きのこ類などです。旬の食材は、その時不足しがちな栄養を補い、体調を整えやすくするうえ、栄養価が高く環境負荷も比較的少ないとされるので、積極的に摂ることができれば、と思います。
さて、9月1日は「防災の日」です。お給食では、ローリングストックや防災用の備蓄食材などを使用した食材を使用した内容となります。自然災害はいつ起こるか分かりません。日ごろから防災の意識を持ち、食の大切さについても考えることができるよう、お給食を通して伝えてまいります。 管理栄養士 高橋令子

