9月献立表

※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（●は午後おやつ） 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	3時おやつ
01 火	ごはん 豚肉のみそ炒め コーンポテト すまし汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	457.3 19.7 11.8 1.3	米、じゃがいも、●米、油、三温糖、●油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、●ツナ缶、みそ、●かつお節	キャベツ、たまねぎ、コーン、ねぎ、●こまつな、わかめ	牛乳 ツナおかかごはん
02 水	ごはん 鮭のオーロラソースかけ コーンサラダ みそ汁（油揚げ・玉葱・あさつき）	439.4 17.9 13.0 1.5	米、●麩、片栗粉、●グラニュー糖、油、砂糖、三温糖	●牛乳、さけ、みそ、●バター、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、あさつき	牛乳 お麩のバターラスク
03 木	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（豆腐・えのき・ねぎ）	436.4 17.9 13.2 1.7	米、●小麦粉、●三温糖、三温糖、●油、油、片栗粉	●牛乳、鶏肉、豆腐、●ヨーグルト、みそ、油揚げ、●ハム	にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、●たまねぎ、ねぎ、グリンピース、しょうが、干ししいたけ	牛乳 オニオンパン
04 金	ポークカレーライス 和風サラダ 黄桃缶	472.9 14.2 15.1 1.2	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、牛乳、バター	●オレンジジュース、キャベツ、たまねぎ、もも、にんじん、きゅうり、コーン、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
05 土	ビビンバ丼 さつま芋の甘煮 中華スープ	451.0 14.7 14.2 1.2	さつまいも、米、三温糖、油	●牛乳、豚ひき肉、みそ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、たまねぎ、切り干しだいこん、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
07 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・人参）	421.3 15.7 10.1 0.9	米、じゃがいも、●小麦粉、●三温糖、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、●きな粉	にんじん、たまねぎ、マーマレード、コーン、きゅうり、えのきたけ、にんにく	牛乳 きな粉蒸しパン
08 火	ごはん ほっけのネギ味噌焼き 野菜のゆかりあえ すまし汁(大根・油揚げ・あさつき)	402.1 16.5 8.5 1.4	米、●米、三温糖	●牛乳、ほっけ、油揚げ、みそ	もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あさつき、●わかめ、しそふりかけ	牛乳 わかめごはん
09 水	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 みそ汁（麩・わかめ・えのき）	431.3 17.5 11.1 1.5	米、●食パン、三温糖、●メープルシロップ、麩、油	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●バター	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、パプリカ、にんじん、わかめ	牛乳 メープルバタートースト
10 木	ごはん 和風ハンバーグ じゃこサラダ みそ汁（じゃが芋・玉葱・あさつき）	433.4 19.1 13.4 1.5	米、じゃがいも、●マカロニ、●三温糖、パン粉、油、三温糖	●牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、しらす干し、●きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●レーズン、あさつき、ひじき	牛乳 あべかわマカロニ
11 金	ごはん タンドリーチキン スパゲッティーサラダ コンソメスープ（えのき・玉葱・人参）	428.5 18.7 11.0 1.0	米、●小麦粉、●三温糖、スパゲティ、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ツナ缶	●バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、レモン、にんにく	牛乳 バナナケーキ
12 土	大豆ミートソーススパゲッティー フレンチサラダ サイコロスープ（人参・玉葱・じゃが芋・あさつき）	372.5 16.1 13.6 1.3	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマトピューレ、ピーマン、きゅうり、コーン、あさつき	牛乳 菓子（市販品）
14 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 みそ汁（キャベツ・油揚げ・麩）	459.3 20.8 13.8 1.4	米、じゃがいも、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、油、麩、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、しょうが、あおのり	牛乳 ホットケーキ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分	材料名（●は午後おやつ） 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	3時おやつ
15 火	ごはん さばのカレー風味焼き 五色和え みそ汁（かぼちゃ・玉葱・あさつき）	420.8 17.1 15.4 1.3	米、●小麦粉、●油、●片栗粉、●三温糖、三温糖	●牛乳、さば、みそ、●豆乳、●チーズ、かつお節	もやし、チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、あさつき、●えだまめ、しょうが	牛乳 枝豆とチーズのクラッカー
16 水	マーボー豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ	423.3 14.2 14.0 1.3	米、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、ねぎ、グリンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 菓子（市販品）
17 木	ごはん カレイの磯辺揚げ 野菜のおかか和え すまし汁(大根・油揚げ・わかめ)	383.6 17.4 9.5 1.3	米、●食パン、油、片栗粉、小麦粉	●牛乳、かれい、大豆、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、だいこん、●いちごジャム、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、わかめ、あおのり	牛乳 いちごジャムサンド
18 金	ジャージャー麺 さつま芋のレモン煮 豆腐とにらのスープ みかん缶	455.3 14.9 10.3 1.0	焼きそばめん、●米、さつまいも、砂糖,油、片栗粉	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	みかん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、にら、レモン、干ししいたけ、しょうが、●しそふりかけ、にんにく	牛乳 ゆかりごはん
19 土	ごはん 肉豆腐 野菜のお浸し みそ汁（玉葱・わかめ・麩）	416.8 18.2 12.5 1.4	米、しらたき、三温糖、麩	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、コーン、わかめ	牛乳 菓子（市販品）
24 木	ごはん ポークチャップ クラッカーサラダ ジュリアンスープ	475.0 21.0 13.9 1.3	米、●小麦粉、クラッカー、●三温糖、●油、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、●ヨーグルト、●チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、しめじ、コーン、にんにく	牛乳 チーズパン
25 金	焼きそば 中華スープ バナナ	391.4 14.1 10.5 1.3	焼きそばめん、●米、油	●牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、●にんじん、●たまねぎ、●コーン、●グリンピース、わかめ	牛乳 カラフルピラフ
26 土	プルコギ丼 もやしとハムの和え物 豆腐スープ	410.4 18.8 13.8 1.0	米、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、ハム	もやし、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、にら、にんにく	牛乳 菓子（市販品）
28 月	ごはん 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 大学かぼちゃ すまし汁（麩・えのき・小松菜）	445.2 16.3 7.2 0.9	米、●米、米こうじ、三温糖、●三温糖、麩、油	●牛乳、鶏もも肉、●みそ	かぼちゃ、えのきたけ、こまつな、ねぎ	牛乳 五平もち
29 火	ごはん カレイの照り焼き 五目炒り豆腐 みそ汁（キャベツ・油揚げ・長葱）	420.6 19.1 11.9 1.2	●さつまいも、米、●砂糖、●油、油、三温糖	●牛乳、かれい、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリンピース、しょうが、干ししいたけ	牛乳 さつまいもスティック
30 水	ごはん 塩レモンチキン ジャーマンポテト ＡＢＣマカロニスープ	385.9 15.8 10.7 0.9	米、じゃがいも、●麩、油、●黒砂糖、片栗粉、小麦粉、マカロニ、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、レモン、にんにく、しょうが	牛乳 お麩のラスク

※給与栄養目標量：エネルギー462㎉、たんぱく質18ｇ、脂質13ｇ、食塩相当量1.5ｇ　　※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハインになります。　　※AMおやつに牛乳を提供しています。