2026年度

9月 給食献立表

朝霞ゆりかご保育園
よつばゆりかご保育園

日	日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	15	火	チキンジャンバラヤ チキンナゲット ブロッコリー 玉ねぎといんげんのスープ	ビスケット コーンフレーク ヨーグルトかけ	鶏もも・チキンナゲット・プレーンヨーグルト	精白米・米ぬか油・コーンフレーク・三温糖	たまねぎ・にんにく・トマトケチャップ・トマトピューレ・ブロッコリー・にんじん・さやいんげん・レーズン・みかん缶詰・パインアップル缶詰
2	16	水	ご飯 さわらの磯辺揚げ焼き きんぴら 青菜と揚げの味噌汁	せんべい しらすピザ 牛乳	さわら・さつま揚げ・油揚げ・甘みそ・釜揚げしらす・エメンタールチーズ・普通牛乳	精白米・片栗粉・米ぬか油・いりごま・三温糖・薄力粉・強力粉	あおのり・ごぼう・にんじん・長ねぎ・こまつな・たまねぎ・冷凍コーン
3	17	木	ご飯 鶏のパン粉焼き マカロニサラダ ミネストローネ	ビスケット おさつサンド 牛乳	若鶏もも・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・生クリーム・脱脂粉乳・普通牛乳	精白米・パン粉・マカロニ・マヨネーズ・三温糖・じゃがいも・食パン・さつまいも	にんじん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ・トマトケチャップ・トマト
4	18	金	食パン かぼちゃのカレーチーズ焼き ニコニコスープ	せんべい ツナと生姜のおむすび	ぶたひき肉・エメンタールチーズ・まぐろ油漬缶詰	食パン・精白米・三温糖	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・冷凍コーン・しょうが
5	19	土	ご飯 鶏の唐揚げ 温野菜 中華スープ	せんべい デザート せんべい	鶏もも肉	精白米・米ぬか油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カットわかめ
7		月	混ぜ込み炒飯 シューマイ ねぎとワカメのスープ	せんべい ホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・ごま油・ホットケーキミックス・米ぬか油・有塩バター	にんじん・長ねぎ・青ピーマン・カットわかめ
8		火	カレーライス カリフラワー キャベツと人参スープ	ビスケット ココアプリン	ぶたかた・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・米ぬか油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・ゆでカリフラワー・キャベツ
9		水	ご飯 カレイの照焼き 青菜のおかか和え 豆腐となめこの味噌汁	せんべい クッキー 牛乳	まがれい・油揚げ・かつお節・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・薄力粉・有塩バター	こまつな・にんじん・えのきたけ・なめこ・長ねぎ
10		木	豚丼 中華きゅうり もやしとにんじんのスープ	ビスケット きなこおはぎ	ぶたかた・きな粉	精白米・しらたき・三温糖・ごま油・いりごま・もち米	たまねぎ・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん
	24	木	豚丼 中華きゅうり もやしとにんじんのスープ	ビスケット クッキー 牛乳	ぶたかた・普通牛乳	精白米・しらたき・三温糖・ごま油・いりごま・薄力粉・有塩バター	たまねぎ・きゅうり・りょくとうもやし・にんじん
11	25	金	焼きうどん 厚焼き卵 玉葱と豆苗の中華スープ フルーツゼリー	せんべい ゆかりおむすび	ぶたかた・鶏卵	冷凍うどん・米ぬか油・片栗粉・精白米・いりごま	キャベツ・りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・トウミョウ
12	26	土	ご飯 ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ	せんべい デザート せんべい	豚ひき肉	精白米・米ぬか油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・カットわかめ
14		月	ご飯 鶏肉のソテー じゃが芋炒め キャベツの味噌汁	せんべい レーズン蒸しパン 牛乳	若鶏もも・甘みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・米ぬか油・じゃがいも・薄力粉・三温糖	にんじん・冷凍コーン・キャベツ・たまねぎ・レーズン
	28	月	混ぜ込み炒飯 シューマイ ねぎとワカメのスープ	せんべい ホットケーキ 牛乳	ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・ごま油・ホットケーキミックス・米ぬか油・有塩バター	にんじん・長ねぎ・青ピーマン・カットわかめ
	29	火	カレーライス カリフラワー キャベツと人参スープ	ビスケット ココアプリン	ぶたかた・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・じゃがいも・米ぬか油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが・ゆでカリフラワー・キャベツ
	30	水	ご飯 カレイの照焼き 青菜のおかか和え 豆腐となめこの味噌汁	せんべい お月見パン 牛乳	まがれい・油揚げ・かつお節・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・強力粉・有塩バター	こまつな・にんじん・えのきたけ・なめこ・長ねぎ

◆献立表に記入してある食材を、事前にチェックしていただき、
まだ食べたことのない食材は、給食前までに試しておいてくださいね✨

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	580	22.6	20.0	227	2.0	216	0.35	0.41	24	4.0	1.6
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	593	19~30	13~20	257	2.5	216	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満

炭水化物ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)	57 % 目安：50%以上、65%未満	たんぱく質ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%)	16 % 目安：13%以上、20%未満	脂肪ｴﾈﾙｷﾞｰ比(%) ※2	31 % 目標：20%以上、30%未満