



令和8年9月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	
昼食	◎…手作りおやつ ごはんのいらない日 3日、11日、18日	照り焼きチキン わかめのごまサラダ (わかめ、キャベツ、人参) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、しめじ) 手作りゼリー	アジの南蛮漬け (アジ、玉ねぎ、ピーマン) かぼちゃの甘煮 みそ汁 (鮭、小松菜、えのき) バナナ	ロールパン から揚げ コーンサラダ (コーン、キャベツ、きゅうり) クリームシチュー (ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ 人参、ブロッコリー) すいかキラキラボンチ (すいか、みかん、ゼリー)	ポークチャップ (豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) ひじき和風サラダ (ひじき、大根、人参、コーン) すまし汁 (わかめ、しいたけ、豆腐) フルーチェ	豆腐の中華煮 (豆腐、人参、白菜、チンゲン菜 しいたけ) かぼちゃ煮 みそ汁 (油揚げ、里芋、ねぎ) ゼリー
午後おやつ		ビスケット 牛乳 エネルギー：519kcal 脂質：14.3g たんぱく質：21.0g 塩分：2.0g	◎ザクザククッキー 麦茶 エネルギー：455kcal 脂質：12.8g たんぱく質：15.2g 塩分：1.5g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：625kcal 脂質：22.1g たんぱく質：20.0g 塩分：3.3g	◎ごまちゃんすこう 麦茶 エネルギー：542kcal 脂質：22.3g たんぱく質：15.6g 塩分：1.5g	せんべい ジュース エネルギー：403kcal 脂質：6.1g たんぱく質：8.9g 塩分：1.9g
日付	7日	8日	9日	10日	11日	
昼食	ミートボールの和風あんかけ ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参) コンソメスープ (ほうれん草、しめじ、コーン) 梨	さわらの西京焼き わかめサラダ (ツナ、わかめ、きゅうり、人参) すまし汁 (大根、ねぎ、高野豆腐) フルーチェ	かぼちゃカレー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参 かぼちゃ) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー、もやし) バナナ 牛乳	豚やきにく (豚肉、玉ねぎ、キャベツ、人参) ジャーマンポテト (ウインナー、じゃがいも) みそ汁 (高野豆腐、切干大根、小松菜) オレンジ	ミートスパゲッティ (パスタ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり) きのこスープ (もやし、えのき、しめじ) 手作りゼリー	豚肉と厚揚げ炒め (豚挽肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参 ねぎ) ブロッコリーの中華和え (ツナ、ブロッコリー) みそ汁 (鮭、しいたけ、小松菜) ゼリー
午後おやつ	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：511kcal 脂質：14.9g たんぱく質：16.8g 塩分：2.0g	おからかりんとう ショア エネルギー：385kcal 脂質：6.6g たんぱく質：19.8g 塩分：1.8g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：516kcal 脂質：14.8g たんぱく質：19.8g 塩分：1.9g	◎いちごスコーン 麦茶 エネルギー：510kcal 脂質：16.2g たんぱく質：17.2g 塩分：1.7g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：536kcal 脂質：11.8g たんぱく質：16.2g 塩分：2.0g	せんべい ショア エネルギー：512kcal 脂質：10.0g たんぱく質：19.0g 塩分：1.6g
日付	14日	15日	16日	17日	18日	
昼食	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) スパゲッティサラダ (パスタ、キャベツ、人参、きゅうり) みそ汁 (ねぎ、里芋、油揚げ) フルーチェ	鶏の竜田揚げ ちくわと小松菜のごま和え (ちくわ、大根、小松菜) わかめスープ (わかめ、コーン、玉ねぎ) 梨	★お楽しみクッキング★ サバのみそ煮 ばくばくきゅうり すまし汁 (ほうれん草、豆腐、えのき) 人参ゼリー	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にら しいたけ) 春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) みそ汁 (小松菜、玉ねぎ、油揚げ) バナナ	あんかけ焼きそば (中華麺、蒲鉾、豚肉、白菜、たけのこ 玉ねぎ、人参) シューマイ わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、ねぎ) オレンジ	鶏肉のソース炒め (鶏肉、玉ねぎ) 小松菜のお浸し (もやし、小松菜、人参) みそ汁 (高野豆腐、白菜、ねぎ) ゼリー
午後おやつ	きなこサブレ 麦茶 エネルギー：562kcal 脂質：20.6g たんぱく質：17.3g 塩分：1.5g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：535kcal 脂質：20.1g たんぱく質：19.6g 塩分：2.1g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：516kcal 脂質：18.1g たんぱく質：17.1g 塩分：1.5g	◎じゃがいもチーズ焼き 麦茶 エネルギー：432kcal 脂質：11.7g たんぱく質：17.1g 塩分：2.3g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：537kcal 脂質：12.5g たんぱく質：21.5g 塩分：2.7g	せんべい ビルクル エネルギー：461kcal 脂質：8.5g たんぱく質：14.6g 塩分：1.7g
日付	21日	22日	23日	24日	25日	
昼食	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	餃子 ビーフンサラダ (ビーフン、きゅうり、コーン) 中華スープ (えのき、玉ねぎ、チンゲン菜) オレンジ	お月見ハンバーグ コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) みそ汁 (えのき、玉ねぎ、油揚げ) 十五夜ゼリー 	豆腐チャンプル (豚肉、豆腐、玉ねぎ、人参、小松菜) キャベツののり和え (キャベツ、きゅうり) みそ汁 (じゃがいも、わかめ、ねぎ) ゼリー
午後おやつ				◎きなこマフィン 牛乳 エネルギー：520kcal 脂質：14.7g たんぱく質：14.5g 塩分：2.0g	バナナ エネルギー：397kcal 脂質：11.0g たんぱく質：11.5g 塩分：1.2g	せんべい ビルクル エネルギー：385kcal 脂質：6.7g たんぱく質：13.0g 塩分：1.7g
日付	28日	29日	30日			
昼食	豚肉のしょうが焼き (豚肉、玉ねぎ、ブロッコリー) ビーフンソテー (ビーフン、豚挽肉、玉ねぎ、人参 ピーマン) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、コーン) ジャムヨーグルト (いちごジャム、ヨーグルト)	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも ピーマン) ブロッコリー中華和え (ハム、ブロッコリー、コーン) みそ汁 (油揚げ、小松菜、しめじ) 手作りゼリー	チャプチェ (豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨 にら) わかめのごまサラダ (ツナ、わかめ、キャベツ) コロコロスープ (ウインナー、ミックスベジタブル じゃがいも) バナナ			
午後おやつ	◎コーンフレークおこし 麦茶 エネルギー：482kcal 脂質：13.0g たんぱく質：16.9g 塩分：1.6g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：562kcal 脂質：20.6g たんぱく質：17.8g 塩分：1.9g	ウエハース ショア エネルギー：519kcal 脂質：14.3g たんぱく質：21.0g 塩分：2.0g			

3歳未満児…エネルギー 481kcal (46g) たんぱく質 19.9g(19.8)
3歳以上児…エネルギー 553kcal (574) たんぱく質 21.1g(24.4)
※ () 内は給食栄養目録です。栄養面にごはんを含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。