



令和8年9月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ	味しるべ 麦茶	ビスコ 牛乳	ヨーグルト	クラッカー 牛乳	やさしいジュース
昼食	ごはん 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	ごはん 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 (鮎、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) すいかキラキラポンチ (すいか、みかん、ゼリー)	ごはん 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) ブルーチェ	ごはん 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：377kcal 脂質：11.0g たんぱく質：9.9g 塩分：1.0g	◎ザクザククッキー 麦茶 エネルギー：365kcal 脂質：5.8g たんぱく質：8.8g 塩分：1.8g	◎わかめおにぎり 麦茶 エネルギー：566kcal 脂質：18.9g たんぱく質：18.7g 塩分：2.8g	◎ごまちゃんすこう 麦茶 エネルギー：609kcal 脂質：22.1g たんぱく質：15.7g 塩分：1.6g	せんべい ジュース エネルギー：372kcal 脂質：4.9g たんぱく質：7.0g 塩分：1.4g
日付	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	りんごジュース	ビスケット 麦茶	量たばよ 麦茶	クラッカー 麦茶	ビルクル
昼食	ごはん 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	ごはん 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) ブルーチェ	ごはん 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	ごはん 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
午後おやつ	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：483kcal 脂質：14.5g たんぱく質：15.5g 塩分：1.9g	ぼたぼた焼き ジョア エネルギー：432kcal 脂質：10.8g たんぱく質：16.3g 塩分：1.7g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：428kcal 脂質：13.0g たんぱく質：16.1g 塩分：1.6g	◎いちごスコーン 麦茶 エネルギー：408kcal 脂質：13.6g たんぱく質：13.6g 塩分：1.5g	◎菜めしおにぎり 麦茶 エネルギー：485kcal 脂質：10.6g たんぱく質：15.4g 塩分：1.7g
日付	14日	15日	16日	17日	18日
午前おやつ	ぶどうジュース	ビスコ 麦茶	ジョア	ビスケット 牛乳	ヨーグルト
昼食	ごはん 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) ブルーチェ	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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
午後おやつ	きなことサブレ 麦茶 エネルギー：486kcal 脂質：16.5g たんぱく質：13.3g 塩分：1.2g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：427kcal 脂質：12.7g たんぱく質：16.8g 塩分：1.3g	◎メロンパントースト 麦茶 エネルギー：427kcal 脂質：12.7g たんぱく質：16.8g 塩分：1.3g	◎じゃがいもチーズ焼き 麦茶 エネルギー：418kcal 脂質：14.8g たんぱく質：15.9g 塩分：1.9g	◎おかかおにぎり 麦茶 エネルギー：474kcal 脂質：10.0g たんぱく質：18.9g 塩分：2.1g
日付	21日	22日	23日	24日	25日
午前おやつ				ぶどうジュース	ビスケット 牛乳
昼食	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ごはん 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	ごはん 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
午後おやつ				◎きなことマフィン 牛乳 エネルギー：455kcal 脂質：11.8g たんぱく質：12.0g 塩分：1.7g	バナナ エネルギー：407kcal 脂質：14.4g たんぱく質：12.5g 塩分：1.2g
日付	28日	29日	30日		
午前おやつ	ビルクル	クラッカー 麦茶	ぶどうジュース		
昼食	ごはん 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)	ごはん 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	ごはん 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：415kcal 脂質：10.5g たんぱく質：14.0g 塩分：1.4g	◎かぼちゃクッキー 麦茶 エネルギー：450kcal 脂質：17.2g たんぱく質：14.3g 塩分：1.6g	ウエハース ジョア エネルギー：490kcal 脂質：12.0g たんぱく質：18.1g 塩分：1.6g		

3歳未満児…エネルギー 481kcal (467) 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)
※ () 内は給食栄養目標値です。栄養価にはばらつきがあります。

※ 献立により一部変更する場合があります。