

令和8年9月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	☆防災献立の日☆ わかめご飯 豚汁 フルーツポンチ	野菜ジュース ビスケット	米、さといも(冷凍)、 砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ	野菜ジュース、もも缶(白 桃)、みかん缶、バナナ、 リン缶、だいこん、にんじん、板 こんにゃく、ねぎ、ごぼう、レモ ン果汁	牛乳
2	水	コッペパン なすのミートグラタン コールスローサラダ スープ 玉葱・えのき	牛乳 さくらおむすび	コッペパン、米、油、小 麦粉、バター、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろ けるチーズ	なす、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン缶、しめ じ、きゅうり、えのきたけ、 りんご、ごま	牛乳
3	木	ごはん さばのしょうゆ煮 切干大根のごま和え みそ汁 なめこ豆腐	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂糖、無 塩バター	牛乳、さば、絹ごし豆 腐、みそ、きな粉	なめこ、きゅうり、切り干し だいこん、にんじん、ごま、 しょうが	牛乳
4	金	ごはん 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ		米、砂糖、油、片栗 粉、ごま油	絹ごし豆腐、シャ ベット、豚ひき肉、赤 みそ	ほうれんそう、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ピーマン、生わ かめ、葉ねぎ、干しいたけ、 ごま、にんにく、しょうが	牛乳
5	土	チャーハン 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、ごま 油、油	牛乳、鶏むね肉、焼き 豚、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、レタス、コーン缶	牛乳
7	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ トマト かぼちゃのチーズ焼き	みそ汁 キャベツとわかめ 牛乳 すいか せんべい	米、油、ノンエッグマヨ ネーズ	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、みそ、ベーコン、と ろけるチーズ	すいか、たまねぎ、かぼ ちゃ、トマト、キャベツ、生 わかめ、しょうが	牛乳
8	火	ごはん 鮭のパン粉焼き 納豆サラダ みそしる 玉葱と麩	牛乳 りんごのきもち	米、ホットケーキ粉、ノ ンエッグマヨネーズ、 パン粉、焼ふ、砂糖、 油、粉糖	牛乳、さけ、挽きわり 納豆、卵、みそ、ツナ 油漬缶、チーズ	りんご、たまねぎ、こまつ な、きゅうり	牛乳
9	水	ごはん みそ汁 なすと油揚げ タンダーリーチキン 付け合わせ 粉ふき芋 メキシカンサラダ	牛乳 おかかおむすび	米、じゃがいも、油、砂 糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、ヨーグルト(無 糖)、みそ、油揚げ、か つお節	トマト、なす、きゅうり、コ ーン缶、黄ピーマン、にんに く	りんごジュース
10	木	☆お楽しみ給食 M先生のおすすめ献立☆ なすのミートソース いかくんサラダ(乳児:いか抜き) 豆腐スープ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	スパゲティ、油、砂糖、 小麦粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、粉チーズ、いか くん	たまねぎ、きゅうり、ホー ルトマト缶詰、なす、ねぎ、 セロリ、にんじん、レモン、 にんにく	牛乳
11	金	ごはん みそ汁 ほうれん草とえのき レバーのカレー揚げ 付け合わせ トマト もやしのサラダ	牛乳 ふかしも	さつまいも、米、油、片 栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、み そ、油揚げ	もやし、トマト、ほうれんそ う、きゅうり、にんじん、え のきたけ、しょうが	牛乳
12	土	サンドイッチ(ツナ・ジャム) ポトフ バナナ	牛乳 かし	食パン、じゃがいも、ノ ンエッグマヨネーズ、 マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶	バナナ、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、いちごジャム・ 低糖度、きゅうり	牛乳
14	月	ごはん みそ汁 玉葱とじゃがいも さわらの照り焼き 付け合わせ トマト ごま和え	牛乳 ナポリタン	米、スパゲティ、じゃが いも、砂糖	牛乳、さわら、ウイン ナーソーセージ、みそ	ほうれんそう、たまねぎ、 トマト、にんじん、ピーマ ン、すりごま	牛乳
15	火	ピラフ キャベツとツナの甘酢和え 鶏と豆腐の中華スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、バ ター、砂糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏 もも肉、ベーコン、ツ ナ油漬缶、卵、ヨーグ ルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、ピーマン、チンゲン サイ、コーン缶、えのきた け	牛乳
16	水	ハヤシライス ベーコンサラダ モロヘイヤのスープ	麦茶 ヨーグルト和え	米、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、豚 肉(もも)、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もも缶 (白桃)、みかん缶、バナナ、 きゅうり、キャベツ、パイン缶、 しめじ、えのきたけ、モロヘ イヤ、りんご	牛乳
17	木	ごはん 和風ハンバーグ スティックサラダ コーンポタージュ	牛乳 梨 せんべい	米、砂糖、パン粉、片 栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、生ク リーム	クリームコーン缶、なし、たま ねぎ、だいこん、きゅうり、にん じん、しめじ、しいたけ、えの きたけ、葉ねぎ、パセリ	牛乳

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	油や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	金	ごはん みそ汁 かばちゃ おかから揚げ 付け合わせ 塩もみきゅうり きんぴらごぼう(乳児:大根のきんぴら)	牛乳 マカロニあべかわ	米、ペンネ、油、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、かつお節、きな粉、油揚げ	ごぼう、かばちゃ、きゅうりにんじん、しょうが、ごま、だいこん	牛乳
19	土	親子丼 みそ汁 じゃがいもと玉葱とえのきバナナ	牛乳 かし	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	牛乳
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	チキンカレー ヨーグルトサラダ わかめと卵のスープ	牛乳 コーン蒸しパン	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、バター、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉、卵、生クリーム	たまねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、ごま、にんにく	牛乳
25	金	☆十五夜献立☆ お月見三色丼 きゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 お月見スイートポテト	米、さつまいも、砂糖、無塩バター	牛乳、鶏ひき肉、卵、しらす干し、卵(黄)	きゅうり、ほうれんそう、みかん缶、にんじん、コーン缶、えのきたけ、キャベツ、葉ねぎ、生わかめ、焼きのり、しょうが	牛乳
26	土	焼きそば みそ汁 なすと油揚げ バナナ	牛乳 かし	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、みそ、油揚げ	バナナ、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ、ピーマン	牛乳
28	月	ごはん さばの塩焼き 冬瓜のそぼろあんかけ みそ汁 さつま芋と油揚げ	牛乳 麩ラスク	米、さつまいも、無塩バター、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	とうがん、だいこん、ねぎ、しょうが	りんごジュース
29	火	冷やし中華 ひじきの煮物 バナナ	牛乳 コーンおむすび	ゆで中華めん、米、砂糖、油、バター、ごま油	牛乳、卵、鶏ささ身、油揚げ	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、しいたけ、ひじき、ごま	牛乳
30	水	ごはん ミネストローネ チーズ入りハンバーグ 付け合わせ 胡瓜スティック フライドポテト	牛乳 オレンジ たまごせんべい	じゃがいも、米、油、パン粉、マカロニ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、チーズ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、にんにく	牛乳
都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。							
夏の疲れが出てくる時期です。規則正しい生活リズムと食事と体調を整えましょう。 今月から、お楽しみ給食は職員のおすすめ献立です。10月と1月は2回実施予定です。お楽しみに!							
* 1日 防災の日 非常時に備えた給食の献立を提供します * 10日 お楽しみ給食の日 M先生のおすすめ献立です * 25日 十五夜の日 十五夜献立を提供します							
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	554 kcal	鉄	2.5 mg		
		たんぱく質	21.6 g	カルシウム	245 mg		
		脂質	17.8 g	ビタミンC	28 mg		
		塩分	2.0 g	食物繊維	4.9 g		
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)		エネルギー	465 kcal	鉄	2.0 mg		
		たんぱく質	18.5 g	カルシウム	248 mg		
		脂質	15.6 g	ビタミンC	23 mg		
		塩分	1.6 g	食物繊維	3.7 g		

