



令和8年9月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量(kcal)
1	火	牛乳	豚肉と枝豆のバター醤油パスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ しらすコーンごはん 麦茶	スパゲティー 豚肉 玉葱 人参 枝豆 醤油 コンソメ バター オリーブ油 油 ツナ缶 キャベツ じゃが芋 きゅうり マヨネーズ 食塩 バナナ 米 しらす コーン缶 わかめ	488 20.6 14.9	
2	水	麦茶	ごはん なめことキャベツの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け かんきつ	★ 焼きうどん のむヨーグルト	米 油揚げ なめこ キャベツ 煮干し昆布鰹あ ご出汁 味噌 鮭 しょうが 醤油 みりん 竹輪 ひじき 人参 椎茸 砂糖 油 かんきつ うどん 豚肉 玉葱 ピーマン 鶏がらスープの素	436 20.2 14.8	
3	木	牛乳	ごま塩ごはん 具だくさんスープ 鶏肉の照り焼き 南瓜サラダ バナナ	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米 ごま塩 豆腐 大根 玉葱 小松菜 人参 コンソメ 醤油 昆布出汁 鶏肉 しょうが みりん 南瓜 きゅうり ノンエッグマヨ 食塩 バナナ 蒸しパン粉 紅茶 バター 脱脂粉乳	546 21.5 24.5	
4	金	のむヨーグルト	キーマカレーライス みそワタンスープ ブロッコリーサラダ かんきつ(幼児梨)	★ ジャムサンド 牛乳	米 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 鶏肉 キャベツ もやし 青梗菜 コーン缶 味噌 醤油 鶏がらスープの 素 ワンタンの皮 昆布出汁 ブロッコリー	521 21.3 14.2	
5	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ セサミトースト 野菜ジュース	米 豚肉 キャベツ 玉葱 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー じゃが芋 大根 人参 コンソメ 昆布出汁 食塩 ヨーグルト 食パン マーガリン ごま 野菜ジュース	542 20.2 16.6	
7	月	麦茶	ふりかけごはん かんきつ 麩の味噌汁 かじきの大根おろし煮 小松菜とキャベツの醤油マヨ和え	★ マカロニのカレー炒め 牛乳	米 ふりかけ 麩 かぶ いんげん 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 かじき しょうが 醤油 砂糖 みりん 大根 小松菜 キャベツ 人参 マヨネーズ マカロニ ベーコン 玉葱 カレー粉	410 17.3 15.4	
8	火	牛乳	ビビンバ丼 中華風スープ さつま芋の塩ポテト バナナ	★ ココア蒸しパン のむヨーグルト	米 豚挽肉 砂糖 醤油 みりん 油 大根 人参 にら ごま ごま油 豆腐 もやし わかめ 鶏がらスープの素 昆布出汁 さつま芋 食塩 蒸しパン粉 ココア 牛乳 のむヨーグルト	520 18.6 15.2	
9	水	牛乳	ごはん かんきつ(幼児梨) かぶの味噌汁 豚肉の生姜炒め煮 切干大根とツナの和え物	★ ピザポテト 牛乳	米 かぶ しめじ 青梗菜 味噌 煮干し昆布鰹 あご出汁 豚肉 玉葱 しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 油 ツナ缶 切干大根 人参 きゅうり レモン じゃが芋 ハム マヨネーズ	470 24.3 19.1	
10	木	牛乳	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 梅しらすわかめ おにぎり 麦茶	うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 みりん 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 塩こうじ 食塩 ヨーグルト こめ しらす 梅びしお 炊き込みわかめ	504 22.7 17.4	
11	金	のむヨーグルト	ごはん バナナ なるとの清汁 サバの味噌焼き ごぼうとひじきの金平	★ スイートポテト 牛乳	米 なると 大根 わかめ 薄口醤油 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 サバ 味噌 砂糖 醤油 みりん しょうが ごぼう 人参 ひじき 油 ごま油 さつま芋 りんご バター 生クリーム	487 18.8 16.8	
12	土	麦茶	トマトがけごはん わかめコーンスープ かんきつ	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン トマト缶 油 ケチャップ コンソメ 片栗粉 わかめ クリームコーン缶 昆布出汁 かんきつ 蒸しパン粉 マーメレードジャム 牛乳	485 19.4 15.6	
14	月	麦茶	ふりかけごはん かんきつ かぶの清汁 鶏肉のごま味噌焼き オクラときゅうりのゆかり和え	★ いちごのパバロア せんべい 麦茶	米 ふりかけ 豆腐 かぶ しめじ わかめ 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 みりん 鶏肉 しょうが 味噌 砂糖 ごま オクラ きゅうり ゆかり かんきつ パバロアの素 牛乳 せんべい	511 20.6 16.0	
15	火	のむヨーグルト	ごはん 大根となめこの味噌汁 さんまの甘辛煮 里芋と厚揚げ煮 バナナ	★ クラッカーサンド 牛乳	米 大根 なめこ わかめ 煮干し昆布鰹あご出 汁 味噌 さんま 砂糖 醤油 しょうが 厚揚げ 里芋 人参 バナナ クラッカー いちごジャム 牛乳	488 18.8 15.9	
16	水	麦茶	すき焼き風丼 さつま芋の味噌汁 ちくわサラダ かんきつ	★ 揚げまんじゅう 牛乳	米 豚肉 白滝 葱 人参 椎茸 みりん 砂糖 醤油 油 さつま芋 えのき 煮干し昆布鰹あご 出汁 味噌 竹輪 きゅうり 小松菜 酢 青のり かんきつ 酒まんじゅう 片栗粉 牛乳	508 17.5 16.6	

