



9月 献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	栄養価	
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児
2	水	ご飯 コンソメスープ ミートローフハヤシソース ブロッコリーサラダ オレンジ	豚肉 木綿豆腐	こめ パン粉 油 砂糖	玉ねぎ コーン チンゲン菜 ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 ハヤシブレイク 穀物酢	エネルギー:449kcal タンパク:16.6g
3	木	ご飯 味噌汁 ささみの青のりフライ 大根の和え物 チーズ	味噌 鶏肉 チーズ	こめ 薄力粉 パン粉 油 片栗粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ほうれんそう 青のり 大根 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ	エネルギー:512kcal タンパク:18.6g
4	金	わかめご飯(七分つき) 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 人参ドレッシング和え グレープフルーツ	味噌 厚揚げ 鶏卵 えび	こめ 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 パプリカ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング	エネルギー:392kcal タンパク:15.8g
7	月	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨	かつお節 高野豆腐 さば 味噌	こめ 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 長ねぎ なす 玉ねぎ グリンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 食塩 塩	エネルギー:417kcal タンパク:16.9g
8	火	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の豆乳クリーム炒め キャベツサラダ	鶏肉 豆乳	こめ 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく パセリ キャベツ 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:381kcal タンパク:16.4g
9	水	ご飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のゆかり和え	味噌 豚肉 木綿豆腐	こめ	昆布 干しいたけ 切干大根 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし ゆかり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:377kcal タンパク:14.5g
10	木	ご飯(七分つき) チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	鶏肉	こめ じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:441kcal タンパク:11.6g
11	金	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パイナップル	豚肉	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖	もやし 人参 玉ねぎ なす 干しいたけ にら わかめ 白菜 パプリカ パイナップル	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢	エネルギー:371kcal タンパク:13.4g
14	月	玄米入りご飯 味噌汁 豚肉のうま煮 かぼちゃのマヨ和え	味噌 油揚げ 豚肉	こめ 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ キャベツ ほうれんそう 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:465kcal タンパク:14.4g
15	火	ご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーの和え物 チーズ	味噌 鶏肉 チーズ	こめ 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 万能ねぎ しょうが にんにく りんごソース ブロッコリー もやし 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:418kcal タンパク:17.1g
17	木	麻婆豆腐丼(七分つき) 中華スープ 中華ドレッシングサラダ パナナ	木綿豆腐 豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉	長ねぎ しょうが にんにく 切干大根 しめじ キャベツ 人参 小松菜 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:416kcal タンパク:14.7g
18	金	【秋分】秋の炊き込みご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き ひじきとさつま揚げの煮物	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 さつま揚げ	こめ 里芋 小切麩 油 砂糖	まいたけ 人参 昆布 干しいたけ なす ほうれんそう 玉ねぎ 南瓜 ひじき さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ	エネルギー:427kcal タンパク:16.9g
24	木	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ マカロニサラダ	味噌 油揚げ いわしの煮付	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 わかめ キャベツ 人参 コーン	水 塩	エネルギー:419kcal タンパク:15.2g
25	金	ご飯 きのことスープ 鶏肉のカレー風味炒め フレンチサラダ パイナップル	鶏肉	こめ 油 砂糖	玉ねぎ エリンギ しめじ ほうれんそう ビーマン しょうが にんにく もやし ブロッコリー 人参 パイナップル	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢	エネルギー:395kcal タンパク:15.8g
28	月	中華丼(七分つき) 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	豚肉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:430kcal タンパク:13g
29	火	ご飯 味噌汁 あじの塩こうじ焼き なめたけ和え	味噌 高野豆腐 あじ	こめ 塩こうじ	昆布 干しいたけ なす 万能ねぎ 大根 人参 ほうれんそう なめ茸	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:320kcal タンパク:16.2g
30	水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ チキンナゲット トマトドレッシングサラダ チーズ	鶏肉 木綿豆腐 チーズ	ロールパン パン粉 薄力粉 油	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 人参	水 シチューブレイク 塩 トマトケチャップ トマトドレッシング	エネルギー:584kcal タンパク:18g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 児	目標量	422	14.8	12.2	100	1.2
	平均量	424	15.6	12.1	121	1.2