

令和8年度 9月献立表

姫島こども園

ひづけ 日付		こん だて 献 立	さい りょう 材 料			その他	おやつ	エネルギー Kcal
			ち にく 血や肉になる	からだ ちようし ととの 身体の調子を整える	エネルギー源になる			
1	火	ごはん 家常豆腐 南瓜のじゃこ和え みそ汁	豚肉、厚揚げ みそ ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、白菜、エリンギ しめじ、白ネギ、にんにく、生姜 南瓜 切干大根、人参、わかめ、ねぎ	米 砂糖、片栗粉 ごま油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒 酢	牛乳 ぶどうゼリー	538
2	水	ごはん 鮭の西京焼き 出汁巻き卵 五目金平 のっぺい汁	鮭、みそ 卵 鶏肉	もやし、にら、パプリカ 蓮根、ごぼう、人参、いんげん こんにゃく 大根、人参、白菜、しいたけ、ねぎ	米 砂糖 砂糖、ごま ごま油 片栗粉	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 きな粉パン	447
3	木	冷やしうどん 野菜の天ぷら フルーツ	卵、鶏肉	きゅうり、トマト、オクラ 干し椎茸 南瓜、ごぼう、人参 バナナ	うどん 砂糖 さつまいも、てんぷら粉、油	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 パウンドケーキ	553
4	金	ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き 高野豆腐の卵とじ 赤だし	シルバー、ヨーグルト 高野豆腐、卵 みそ	キャベツ、人参、ブロッコリー 人参、きぬさや えのき、わかめ、みつば	米 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも	出汁、塩 みりん、酒 カレー粉 マヨネーズ	牛乳 クッキー	473
7	月	ごはん 豚肉ときのこのボン酢炒め ㊟ しらたきのシラス和え みそ汁	豚肉 ちりめんじゃこ みそ	玉葱、人参、しめじ キャベツ、 柚子果汁 きゅうり、人参、しらたき 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 油 砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 カステラ	416
8	火	ビーフカレー ミモザサラダ フルーツ	牛肉、鶏レバー 卵	玉葱、人参、しめじ キャベツ、きゅうり、人参 コーン バナナ	米、じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	牛乳 カルピスゼリー	463
9	水	フォカッチャ ホッケの竜田揚げ 棒棒鶏風サラダ わかめスープ	ホッケ 鶏肉	生姜、キャベツ、人参 ブロッコリー きゅうり、もやし、トマト わかめ、玉葱、水菜	強力粉、薄力粉 砂糖、オリーブ油 片栗粉、油 砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢 こしょう イースト	牛乳 お麴ラスク	418
10	木	ごはん 鯖の梅みそ煮 ㊟ 人参シリシリ 豆乳みそ汁	鯖、 梅みそ シーチキン、卵 みそ、豆乳、厚揚げ	もやし、にら、パプリカ 南瓜 人参 舞茸、切干大根、ねぎ	米 じゃがいも、ごま油	出汁、塩 醤油 みりん 酒 こしょう	牛乳 ホットケーキ	459
11	金	炒り大豆のもっちりごはん 鶏のつくね焼 チンゲン菜としめじの納豆和え みそ汁	大豆 鶏ミンチ、卵 納豆、ちりめんじゃこ みそ、豆腐、油揚げ	玉葱、人参、干し椎茸 ひじき、白菜 チンゲン菜、しめじ わかめ、ねぎ	米、もち米 片栗粉、砂糖 じゃがいも、油 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 黒糖ちんすこう	468
14	月	ごはん ブリの照り焼き きゅうりと油揚げのごま酢和え 赤だし	ブリ 油揚げ みそ	もやし、にら、人参 きゅうり、わかめ しめじ、みつば	米 さつまいも、砂糖 ごま、砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒、酢	牛乳 フレンチトースト	477
15	火	ごはん 油淋鶏 春雨の中華和え ㊟ みそ汁	鶏肉 卵 みそ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト きゅうり、人参、 梅シロップ 南瓜、しめじ、わかめ、水菜	米 薄力粉、砂糖 油 春雨、ごま、砂糖	出汁、塩 醤油 酢 酒	牛乳 フルーツ	453

16	水	ごはん 鰯の濃厚ゴマ味噌煮 ひじきの梅和え ㊟ けんちん汁	鰯、みそ、卵 ちりめんじゃこ 厚揚げ	生姜、もやし、にら、パプリカ ひじき、人参、きゅうり えのき、 梅干し 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、ごま	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 マドレーヌ	441
17	木	ごはん 豚肉の生姜焼き 長芋ともずくの酢の物 ㊟ みそ汁	豚肉、みそ みそ、豆腐	玉葱、人参、生姜、キャベツ もずく、きゅうり、 梅シロップ エリンギ、わかめ、ねぎ	米 油 長芋	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 オレンジゼリー	424
18	金	ごはん タラの中華風きのこあんかけ 切干大根のナムル みそ汁	タラ みそ、厚揚げ	玉葱、人参、しめじ、えのき 椎茸、キャベツ、ブロッコリー 切干大根、きゅうり、人参 玉葱、ねぎ	米 片栗粉、油 ごま、ごま油 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん オイスターソース こしょう	牛乳 プリン	416
21	月							
22	火							
23	水							
24	木	ごはん 鯖の照り煮 ひじき大豆 みそ汁	鯖、卵 大豆 みそ、油揚げ	生姜、白菜、人参 ひじき、人参、こんにゃく 切干大根、人参、ねぎ	米 砂糖 砂糖	出汁、塩 醤油 みりん 酒	牛乳 サータアランダギー	469
25	金	ごはん ポークチャップ 青菜のごま和え みそ汁	豚肉 みそ	玉葱、しめじ、キャベツ ブロッコリー 小松菜、人参、もやし 大根、人参、ごぼう、ねぎ	米 砂糖、油 ごま	出汁、塩 醤油 みりん ケチャップ 酢	牛乳 シュガートースト	485
28	月	ごはん メバルのごま味噌焼 春雨の酢の物 ㊟ 五目汁	メバル、みそ 卵 鶏肉	もやし、にら、パプリカ きゅうり、人参、わかめ 梅シロップ 玉葱、人参、白菜、えのき、ねぎ	米 じゃがいも 砂糖、ごま 春雨	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 スイートポテト	403
29	火	ごはん 鶏むね肉のおろしがけ 炒り豆腐 みそ汁	鶏肉 豆腐、シーチキン みそ	大根、キャベツ、人参 ブロッコリー えのき、いんげん 玉葱、わかめ、ねぎ	米 片栗粉、砂糖 米麴 油、砂糖、片栗粉 じゃがいも	出汁、塩 醤油 みりん 酢	牛乳 りんごゼリー	400
30	水	ごはん 赤魚の梅酢から揚げ ㊟ じゃがいものオイスター炒め 豆乳みそ汁	赤魚 みそ、豆乳、豆腐、油揚げ	生姜、にんにく、キャベツ 豆苗、トマト ブロッコリー、パプリカ 舞茸、ねぎ	米 片栗粉、油 じゃがいも、砂糖、ごま油	出汁、塩 醤油、酒 みりん 梅酢 オイスターソース	牛乳 豆腐ボンデケーキジョ	415

- ・給食は和食中心の献立を工夫しています。
- ・アレルギー対応は随時行なっています。
- ・太字 ㊟ のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。
- ・契約農家からお米を仕入れ、七分づきで提供しています。
- ・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
- ・今月使用している旬の食材は、オクラ、南瓜、さつまいも、チンゲン菜、しめじ、舞茸です。



※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	450kcal	450kcal
たんぱく質	17.8g	16.8g
脂質	14.3g	16.0g
炭水化物	58.1g	70.0g