

2026年 9月の給食

ひむろこだま保育園
◎栄養価は3～5歳児

日付		曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	29	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 豚肉のしょうが焼き 南瓜サラダ 野菜とベーコンのスープ	米 豚肉、酒、たまねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、なたね油 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ水煮缶、マヨドレ 砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 23.6 g
2	16 30	水	牛乳 星のパフ	チキンカレー カリカリじゃこサラダ ミニゼリー	米、鶏もも肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 14.1 g
3	17	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ホイコーロー 華風きゅうり もやしスープ	米 豚肉、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ、片栗粉、米みそ 赤みそ、テンメンジャン、酒、本みりん、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、なたね油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 緑豆もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん ケチャップ、ウスターソース、なたね油、コンソメ	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 15.2 g
4	18	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き 5品目サラダ 豆腐のみそ汁	七分つき米 さわら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 ブロッコリー、大豆、にんじん、ツナ、コーン缶、マヨドレ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 鉄分たっぷりうどん餃子 ゆでうどん、こまつな、豚ひき肉、にんにく、しょうが 片栗粉、しょうゆ、酢、しょうゆ	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 27.6 g
5	19	土	お茶 星のパフ	マーボー丼 もやしの中華スープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉 うすくちしょうゆ、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ カットわかめ、青ネギ、もやし、中華だし、うすくちしょうゆ	お茶 黒糖パン	エネルギー 380 Kcal たんぱく質 14.6 g
7		月	牛乳 動物ビスケット	五目うどん 竹輪の磯辺揚げ 梨	ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、青ネギ 本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、りしりこんぶ ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 なし	牛乳 ゆかりおにぎり 米、三島のゆかり	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 19 g
9		水	牛乳 星のパフ	キンパご飯 ヤンニョムチキン風 胡瓜とわかめの酢の物 もずくスープ	米、豚ひき肉、こまつな、にんじん、しょうゆ、にんにく、砂糖、味付けのり、たくあん、ごま油 鶏もも肉、酒、食塩、おろしにんにく、ごま油、片栗粉 ケチャップ、しょうゆ、本みりん、砂糖、おろしにんにく きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 479 Kcal たんぱく質 29.3 g
10		木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 枝豆のまさご揚げ 春雨サラダ お麴のみそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、えだまめ、ちくわ、しらす干し 片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック 星たべよ	エネルギー 524 Kcal たんぱく質 21.9 g
11	25	金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のコーンマヨ焼き 千草和え キャベツと鶏肉のスープ	七分つき米 さけ、食塩、クリームコーン缶、マヨドレ、食塩 こまつな、にんじん、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、油揚げ、こんにゃく、砂糖、しょうゆ、かつおだし キャベツ、たまねぎ、鶏もも肉、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 496 Kcal たんぱく質 24.5 g
12	26	土	お茶 星のパフ	冷やし肉うどん 梨	ゆでうどん、しいたけ、豚肉、しょうゆ、本みりん、酒、砂糖 にんじん、青ネギ、うすくちしょうゆ、砂糖、かつおだし なし	お茶 お菓子 ※12日は半日保育のためおやつはありません	エネルギー 411 Kcal たんぱく質 12.7 g
14	28	月	牛乳 動物ビスケット	具だくさん醤油ラーメン きゅうりと鶏むね肉の梅肉和え	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なると、チンゲン菜 コーン缶、鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ 鶏むね肉、きゅうり、梅果肉、砂糖、本みりん、しょうゆ	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 472 Kcal たんぱく質 24.1 g
15	か み か み 献 立	火	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 鶏肉のコーンフ레이크焼き 小松菜とツナの無限サラダ きのこのすまし汁	米 鶏もも肉、コーンフ레이크、マヨドレ、しょうゆ こまつな、ツナ、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、マヨドレ しめじ、えのきたけ、しいたけ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 26.9 g
24		木	牛乳 きな粉せんべい	白ご飯 つくね焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア 砂糖、なたね油、豆乳	エネルギー 565 Kcal たんぱく質 24.4 g
8	誕 生 会	火	牛乳 きな粉せんべい	中華おこわ 彩り野菜のマーボー豆腐 中華スープ	米、もち米、豚肉、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、かつおだし、しいただし 木綿豆腐、豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、片栗粉、赤みそ、米みそ、しょうゆ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープ カットわかめ、青ネギ、中華だし、うすくちしょうゆ	牛乳 マーラーカオ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、しょうゆ なたね油	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 19.4 g

9月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー**524kcal**
たんぱく質**21.7g**
脂質**18.7g**
炭水化物**72.4g**
食塩相当量**2.1g**

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

9月が旬の食べ物

- かぼちゃ
 - なす
 - ピーマン
 - しいたけ
 - チンゲン菜
- 鮭
 - えだまめ
 - 梨