

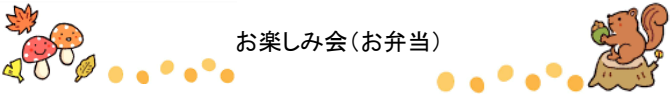


9月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1〜2歳児) 午後おやつ(1〜5歳児)

日曜日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	火		バナナ	ご飯	白米		15	火		バナナ	ご飯	白米	
				きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト					魚の香味焼き	白身魚	ブロッコリー
				クーブイリチー	刻み昆布 豚肉	切干大根 人参 にら					きんぴらごぼう	ちくわ	ごぼう 人参 小松菜
				豆腐のみそ汁	木綿豆腐	えのき 小松菜					豆腐のすまし汁	絹豆腐 ワカメ	
			午後 おやつ	シュガーパイ		パイシート 砂糖		午後 おやつ	コーンフレーク		コーンフレーク		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳					
2	水		ピーチ缶	玄米ご飯	白米 玄米		16	水		りんご	タコライス	合挽 チーズ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト
				鶏肉の煮つけ	鶏肉	大根 ブロッコリー					南瓜の煮物		南瓜
				もずく酢	もずく	胡瓜					アーサ汁	アーサ	ねぎ
				かき玉汁	卵	ねぎ							
			午後 おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖		午後 おやつ	ヒラヤーチー	卵 ツナ缶	小麦粉	にら	
		牛乳	牛乳				ヤクルト	ヤクルト					
3	木		りんご	麦ご飯	白米 押し麦		17	木		オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば ねぎ
				麴わつと豚つくね	豚ミンチ	マヨネーズ 車麴				長ネギ 人参	大根の和え物	ツナ缶	大根 胡瓜 人参
				オクラと胡瓜の和え物	ツナ缶	オクラ 胡瓜					金時豆の甘煮	金時豆	
				冬瓜のみそ汁		冬瓜 しめじ ねぎ							
			午後 おやつ	ゼリー		ゼリー		午後 おやつ	ワカメおにぎり	わかめ	白米		
		クラッカー		クラッカー			人参スティック			人参			
4	金		バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ 玉ねぎ 人参 コーン セロリ トマト	18	金		バナナ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ
				チョレギサラダ	ハム	レタス 胡瓜					から揚げチキン	鶏肉	
				わかめスープ	ワカメ	長ネギ					ブロッコリーサラダ	ツナ缶	ブロッコリー 人参
											うどん汁	ナルト	うどん 長ねぎ
			午後 おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米		午後 おやつ	メープルジャムパン		パン メープルジャム		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳					
5	土		パイナップル	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米 人参 にら	19	土		パイナップル	小松菜チャーハン	鶏ミンチ	白米 小松菜 人参 コーン
				胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 人参							
				鶏汁	鶏肉	人参 冬瓜 ねぎ					ツナサラダ	ツナ缶	胡瓜 人参
											豚汁	豚肉	大根 ごぼう 人参 ねぎ
			午後 おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー		午後 おやつ	はちや棒 パナナ		はちや棒	パナナ	
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		牛乳	牛乳					
7	月		オレンジ	肉みそ丼	豚ミンチ	白米 しらたき	24	木					
				小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐					アガラサー	牛乳	強力粉 三温糖	
				キャベツスープ	ベーコン	小松菜 人参				牛乳	牛乳		
						キャベツ しめじ							
			午後 おやつ	メープルケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖		午後 おやつ	牛乳	牛乳			
		牛乳	牛乳	メープルシロップ									
8	火		バナナ	大根チキンカレー	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	25	金		バナナ	芋ご飯		白米 さつま芋
				白菜サラダ		白菜 玉ねぎ 人参 大根					タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト	ブロッコリー
				お茶							春雨サラダ	ハム	春雨 胡瓜 人参
											キャベツのみそ汁		キャベツ しめじ ねぎ
			午後 おやつ	いちごクリームサンド	生クリーム	パン いちごジャム		午後 おやつ	ちんびん(ココア風味)		小麦粉 砂糖 BP 油		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	ココア				
9	水		りんご	ご飯	白米		26	土		パイナップル	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米 人参 にら
				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ				コーン	胡瓜の和え物	ちくわ	胡瓜 コーン
				豆腐チャンプルー	ポーク缶 木綿豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 にら					ワカメのみそ汁	ワカメ 木綿豆腐	
				ソーメン汁	ソーメン	ねぎ							
			午後 おやつ	さつま芋ドーナツ	豆乳	さつま芋 片栗粉 砂糖 バター		午後 おやつ	黒棒 パナナ		黒棒	パナナ	
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳					
10	木		オレンジ	ご飯	白米		28	月		オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米
				豆腐ハンバーグ	木綿豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ ねぎ					カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン
				トマトサラダ	チーズ	マヨネーズ				トマト 胡瓜 コーン	南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ 南瓜 レーズン
				大根のみそ汁	油揚げ	大根 ねぎ					ワカメのすまし汁	ワカメ	玉ねぎ
			午後 おやつ	ごまクッキー	卵	ラード 砂糖 小麦粉		午後 おやつ	芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉		
		牛乳	牛乳	ベーキングパウダー			牛乳	牛乳					
11	金		バナナ	ご飯	白米		29	火		ピーチ缶	もちきびご飯		白米 もちきび
				魚の竜田揚げ	白身魚	ブロッコリー					魚の西京焼き	白身魚	トマト
				ひじき炒め	ひじき 豚肉 油あげ	しらたき 人参 にら					筑前煮	鶏肉	大根 人参 ごぼう 椎茸 絹さや
				ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ					ゆし豆腐	ゆし豆腐	ネギ
			午後 おやつ	プリン	プリン			午後 おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト			
		せんべい	せんべい				ビスケット	ビスケット					
12	土		パイナップル	焼きそば	豚肉	中華麺	30	水		梨	ご飯		白米
				胡瓜の和え物	ツナ缶	胡瓜 コーン					豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉 コーン
				アーサのみそ汁	アーサ 絹豆腐	ねぎ					キャベツ炒め	ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 小松菜
											冬瓜のみそ汁	冬瓜 油揚げ	ねぎ
			午後 おやつ	ミニドーナツ		ドーナツ		午後 おやつ	ちんすこう		ちんすこう		
		バナナ 牛乳	牛乳		バナナ		りんご 牛乳	牛乳		りんご			
14	月		オレンジ	ご飯	白米		9月		※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 21日(月)敬老の日でお休みです。 ※ 22日(火)国民の休日でお休みです。 ※ 23日(水)秋分の日振替休日でお休みです。				
				豚肉の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ ビーマン 人参							
				ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ			胡瓜 コーン				
				白菜のみそ汁		白菜 しめじ ねぎ							
			午後 おやつ	アメリカンドック	ウインナー 牛乳	ケーキMIX							
		牛乳	牛乳										