



西綾瀬りりおっこ保育園 9月 給食献立表



令和8年

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 (火)	麦パン 野菜スープ なすのミートソース焼き 切干し大根とツナのサラダ	麦パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	バナナ、たまねぎ、トマト缶、もやし、にんじん、きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.9 g
02 (水)	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとブロッコリーの炒め物	米、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	さば、カルピス、米みそ、ゼラチン、牛乳	なし、ブロッコリー、みかん缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 カルピスゼリー おせんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.4 g 食塩相当量 1.6 g
03 (木)	冷やしねばねばうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、こしあん、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、バター	グレープフルーツ、だいこん、オクラ、なめこ、にんじん、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 どら焼き	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.7 g
04 (金)	ご飯 みそ汁 チャプチェ 小松菜の磯香和え	米、食パン、砂糖、バター、ごま、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、粉チーズ	バナナ、パイナップル、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、ピーマン、のり、わかめ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
05 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ きゅうりのツナサラダ 果物	米、油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g
07 (月)	スタミナ納豆丼 すまし汁 キャベツとささ身のサラダ なし	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、バター、絹ごし豆腐、卵、鶏ささ身、クリームチーズ	なし、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、ねぎ、にら、バナナ、わかめ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 キャロットケーキ	エネルギー 773 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 2.0 g
08 (火)	麦パン クラムチャウダー チキンソテートマトソース ブロッコリーときのこのサラダ	麦パン、そうめん、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、ツナ缶、かまぼこ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ホールトマト缶、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 そうめん	エネルギー 539 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.4 g
09 (水)	ご飯 みそ汁 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、べにさげ、油揚げ、米みそ	オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 2.4 g
10 (木)	五目ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 キウイフルーツ	さつまいも、生中華めん、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚	もやし、キウイフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.7 g
11 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、食パン、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、りんごジャム、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド(りんご)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
12 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 キャベツのゆかりあえ 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
14 (月)	カレードリア 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、プリン、クリーム	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料、りんご、バナナ、メロン	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.4 g

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい、のりわかめせんべい、かぼちゃせんべい、ポテトとほうれん草のせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばたばた焼き、雪の宿、アンパンマンせんべい、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ばたばた焼き、ホームパイ、バナナのうちから提供します。

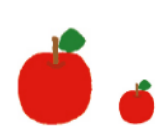
15 (火)	麦パン 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜ともやしのドレッシングあえ	バナナ ★ラッキーデー	麦パン、米、砂糖、油、ごま、マカロニ	牛乳、豚ひき肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 わかめおにぎり	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 2.0 g
16 (水)	ご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとブロッコリーの炒め物	なし	米、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、さば、米みそ、ゼラチン	なし、ブロッコリー、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 1.7 g
17 (木)	冷やしねばねばうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ		ゆでうどん、米、もち米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、きな粉	グレープフルーツ、だいこん、オクラ、にんじん、なめこ、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.4 g
18 (金)	ご飯 みそ汁 チャプチェ 小松菜の磯香和え	パイナップル (0.1歳バナナ)	米、食パン、砂糖、バター、ごま、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ、粉チーズ	バナナ、パイナップル、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、ピーマン、のり、わかめ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 パルメザンブレッド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
19 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ きゅうりのツナサラダ 果物		米、油、ごま、砂糖	牛乳、焼き豚、ツナ缶	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.6 g
24 (木)	五目ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 オレンジ		さつまいも、生中華めん、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚	もやし、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 大学芋	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.5 g
25 (金)	ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	グレープフルーツ	米、食パン、ごま、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、切り干しだいこん、りんごジャム、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド(りんご)	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g
26 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 キャベツのゆかりあえ 果物		ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、かまぼこ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.0 g
28 (月)	カレードリア 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ		米、ホットケーキ粉、砂糖、フレンチドレッシング、グラニュー糖、油	牛乳、豚ひき肉、バター、チーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 メロンパン風スコーン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.9 g
29 (火)	ソース焼きそば チンゲン菜のスープ 大根とツナのマヨネーズあえ パイナップル(0.1歳バナナ)		焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ缶、豚ひき肉	だいこん、バナナ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン缶、キャベツ、ピーマン、ねぎ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 チャーハン	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.0 g
30 (水)	ご飯 みそ汁 シュウマイ ほうれん草とかにかまのおかかあえ	キウイフルーツ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ、かつお節	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、みかん缶、バナナ、パイナップル	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 429 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.5 g



※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

今月の平均栄養価 エネルギー:508kcal たんぱく質:21.2g 脂質:15.9g

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子



西綾瀬りりおっこ保育園 9月 中期食・後期食献立表

令和8年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前		おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚とじゃがいも煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ 大根と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐と小松菜煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参の味噌煮 バナナ
午後		パン(パン粥) きゅうりと人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	ひじきと人参の味噌おじや 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	7	8	9	10	11	12
午前	おかゆ きゃべつと人参のスープ 白身魚のトマト煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと人参のスープ 豆腐と小松菜の味噌煮 バナナ	おかゆ チンゲン菜とさつまいもの味噌汁 白身魚と人参煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 バナナ
午後	玉ねぎとトマトの味噌うどん きゃべつのそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) ブロッコリーと人参のスープ 豆腐とじゃがいも煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのおじや 白身魚ときゅうり煮 バナナ	もやしと人参のうどん さつまいものそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	玉ねぎときゃべつのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ
	14	15	16	17	18	19
午前	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 オレンジ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 白身魚と小松菜煮 バナナ	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 豆腐とひじき煮 バナナ	おかゆ 大根と玉ねぎの味噌汁 人参のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐と小松菜の味噌煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 白身魚と人参の味噌煮 バナナ
午後	きゃべつと玉ねぎのうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) 小松菜と人参のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	ひじきと人参の味噌おじや 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 豆腐と大根の味噌煮 バナナ	小松菜と玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ	人参ときゃべつのうどん 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ
	21	22	23	24	25	26
午前				おかゆ チンゲン菜とさつまいもの味噌汁 白身魚と人参煮 オレンジ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐と人参の味噌煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゃべつのそぼろ煮 バナナ
午後				もやしと人参のうどん さつまいものそぼろ煮 バナナ	きゅうりと人参のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	玉ねぎときゃべつのうどん 白身魚と人参の味噌煮 バナナ
	28	29	30			
午前	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 オレンジ	おかゆ チンゲン菜と大根のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	おかゆ もやしと人参の味噌汁 白身魚とほうれん草煮 バナナ			
午後	きゃべつと玉ねぎのうどん 人参の味噌そぼろ煮 バナナ	人参と玉ねぎのうどん 白身魚ときゅうりの味噌煮 バナナ	玉ねぎとほうれん草のおじや 豆腐と人参煮 バナナ			

今月の平均栄養価 (後期) エネルギー:212 kcal たんぱく質:9.4g 脂質:2.9g

※白身魚:かれい、そぼろ:鶏ひき肉、調味料は、みそ、しょうゆ、片栗粉を使用しています。

※午前・午後食に麦茶を提供します。

西綾瀬りりおっこ保育園 園長 赤間 梨絵子