

2026年9月



献立表

受託日祝あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 ()は未満値	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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	調味料		
01 火 23 水	ツナピラフ 切干し大根とひじきのマヨしょう ゆ和え すまし汁 (豆腐・わかめ) みかん缶	516.8(452.5) 19.7(17.9) 11.2(11.4) 1.5(1.3)	米、〇米、エッグケア、 油、〇ごま◎ビスケット	〇牛乳、ツナ水煮、フチ 豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 ひじき、わかめ、 ◎牛乳	みかん缶、にんじん、た まねぎ、コーン、切り干 しだいこん、〇ふりかけ ゆかり、にんにく、パセ リ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり
02 水	焼きそば わかめおにぎり からあげ、とうもろこし フライドポテト		米、焼きそば麺、じゃがい も、油、◎アンパンマン ビスケット、◎ホット ケーキ粉、〇さとう、〇 油、◎アンパンマンビス ケット	炊き込みわかめ、鶏もも 肉、豚肉、青のり、◎牛 乳、〇牛乳、ワインナ ー	ブロッコリー、玉ねぎ、 とうもろこし、にんじ ん、キャベツ	かつお昆布だし汁、しょ うゆ、みりん、さけ、中 濃ソース、塩、〇ケ チャップ	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 アメリカンドック風 ケーキ
16 水	御飯 かれいのごま竜田揚げ ほうれん草のなめ煮和え みそ汁 (大根、油揚げ) バナナ		米、〇玄米フレーク、〇 マシュマロ、油、片栗 粉、〇油、ごま、さ とう、◎アンパンマンビス ケット	〇牛乳、かれい、み そ、油揚げ、◎牛乳、	ほうれん草、バナナ、大 根、にんじん、えのきた け、しょうが	かつお昆布だし汁、しょ うゆ、さけ、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 おせんべいとビス ケット
03 木 17	御飯 マーボーなす (豆腐入り) 中華ナムル えのきのスープ オレンジ	566.8(493.8) 20.4(18.5) 16.1(15.3) 1.6(1.3)	米、〇米、ごま油、片栗 粉、ごま、砂糖、〇ごま 油◎お子様せんべい	〇牛乳、フチ豆腐 (Ca. 鉄、食物繊維)、豚ひき 肉、みそ、〇しらす干 し、◎牛乳	こまつな、なす、オレンジ、 もやし、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、 〇ねぎ、万能ねぎ、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、〇しょう ゆ、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 じゃこねぎチャーハ ン
04 金 18	御飯 チキンソテーのオニオンソースが け ブロッコリーのサラダ (ハム) ポパイ豆乳スープ バナナ	516.8(454.3) 21.1(18.7) 16.4(15.2) 1.4(1.2)	米、〇じゃがいも、〇 ぎょうざの皮、片栗粉、 油、〇油、砂糖◎白いふ うせん	〇牛乳、無調整豆乳、鶏 もも肉 (皮付き)、ハム (アレルギー除去)、〇 ツナ水煮、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、 ほうれん草、〇たまね ぎ、切り干しだいこん、 にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 食塩、〇食塩、〇カレー 粉	お茶 白いふうせん	牛乳 焼きサモサ
05 土 19	ガバオ風そぼろ丼 キャベツのマヨサラダ ポテトスープ バナナ	535.1(472.7) 18.7(17.2) 14.7(14.2) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 じゃがいも、〇さとう、 エッグケア、砂糖、〇 油、油、◎ビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、〇無 調整豆乳、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、エリンギ、ピーマ ン、コーン、〇いちご ジャム、にんにく、パセ リ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ
06 日 20	豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 はるさめスープ オレンジ	543.5(517.7) 21.1(19.8) 13.3(14.1) 1.6(1.4)	米、〇米、はるさめ、 油、〇ごま、砂糖、◎お 子様せんべい	〇牛乳、豚肉(もも)2cm スライスカット、しらす 干し、〇炊き込みわかめ	キャベツ、にんじん、オ レンジ、たまねぎ、ね ぎ、ピーマン〇切り干し 大根	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 ハリハリわかめおに ぎり
07 月 21	御飯 ホークチャップ コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	517.8(454.6) 21.1(19.0) 14.9(14.4) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、〇油、〇グ ラニュー糖、〇砂糖、 砂糖◎お子様せんべ い	〇牛乳、豚肉(もも)、〇 無調整豆乳、〇凍り豆腐 (乾)、	たまねぎ、キャベツ、オ レンジ、にんじん、こまつ な、きゅうり、カット トマト缶、にんにく、パ セリ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、〇ココア (ビュアココア)、しょ うゆ、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 ココア焼きドーナッ ツ(米粉)
08 火 22	御飯 鶏肉の香味焼き 白菜のしらす和え 豚汁 オレンジ	519.0(442.6) 20.5(18.1) 16.2(15.1) 1.6(1.3)	米、さつまいも、〇ソフ トおせんべい、ごま油、 砂糖◎白いふうせん	〇牛乳、鶏もも肉 (皮付 き)、豚肉(肩ロース)、 しらす干し、みそ、	〇バナナ、はくさい、オ レンジ、きゅうり、にん じん、だいこん、ごぼ う、ねぎ、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん	お茶 白いふうせん	牛乳 おせんべいと果物
09 水 30	御飯 凍り豆腐の治部煮 キャベツのごま酢和え みそ汁 (なす・しめじ) バナナ	551.0(485.4) 20.8(18.8) 15.0(14.4) 1.5(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、油、片栗粉、〇 油、砂糖、すりごま◎ア ンパンマンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇 無調整豆乳、みそ、凍り 豆腐 (乾)、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、なす、 きゅうり、しめじ、〇 マーメレード、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 マーメレードケーキ
10 木 24	御飯 かれいのかば焼き 根菜のきんぴら みそ汁 (わかめ・じゃがいも) みかん缶	562.6(487.3) 21.0(18.5) 10.8(11.1) 1.4(1.2)	米、〇米、じゃがいも、 片栗粉、油、〇砂糖、砂 糖、ごま、ごま油◎白 いふうせん	〇牛乳、かれい、み そ、〇きな粉、わかめ、	みかん缶、にんじん、ご ぼう、切り干しだいこ ん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒	お茶 白いふうせん	牛乳 きな粉おはぎ
11 金	ドライカレーライス パンフキンサラダ 豆腐のスープ オレンジ	570.3(496.6) 20.3(18.4) 15.8(15.1) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、エッグケア、〇 油、米粉、油、砂糖◎ビ スケット	〇牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 〇無調整豆乳、〇 ゆであずき、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、きゅ うり、ピーマン、こまつ な、干しぶどう、にんに く、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、食塩、カ レー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 あずき蒸しパン
12 土 26	トマトとツナのスパゲッティ じゃがコーン 切り干し大根のスープ (ベー コン) バナナ	539.4(470.6) 20.8(18.8) 15.0(14.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、スパゲ ッティ、〇米◎アンパン マンビスケット	〇牛乳、ツナ油漬、ベー コン (アレルギー除 去)、〇塩こんぶ、◎牛 乳	バナナ、たまねぎ、カッ トトマト缶、ほうれんそ う、コーン、切り干しだ いこん、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、しょうゆ、食 塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 塩昆布おにぎり
13 日 27	三玉丼 小松菜のナムル じゃがいもとわかめスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、〇油、片栗 粉、〇砂糖、ごま油、ご ま、砂糖、◎お子様せん べい	〇牛乳、豚肉(もも)、〇 豆乳、カットわかめ、	バナナ、チンゲンサイ、 もやし、こまつな、〇い ちごジャム、にんじん、 コーン缶、にんにく、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 蒸しパン(米粉)
14 月 28	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 (麴・たまねぎ) フルーツポンチ	531.6(462.1) 20.7(18.3) 15.7(14.9) 1.6(1.4)	米、〇米粉、砂糖、エッ グケア、〇ごま油、小町 ふ、油、ごま油、〇ごま ◎ビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇 豚ひき肉、ひじき、油揚 げ、みそ、◎牛乳	みかん缶、パイナップル、 たまねぎ、にんじん、こ まつな、〇たまねぎ、〇 にんじん、〇にら	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、〇 ベーキングパウダー、〇 しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 チヂミ
15 火 29	ちゃんぽんうどん かぼちゃのオープン焼き バナナ	530.5(469.0) 20.0(18.2) 16.1(15.3) 1.6(1.4)	ゆでうどん、〇米、ごま 油、〇ごま、砂糖、油◎ 白いふうせん	〇牛乳、豚肉(肩ロー ス)、無調整豆乳、みそ、 〇塩昆布	かぼちゃ、バナナ、にん じん、たまねぎ、キャベ ツ、コーン、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	お茶 白いふうせん	牛乳 昆布おにぎり
25 金	うさぎドライカレーライス パンフキンサラダ 豆腐のスープ オレンジ	579.5(504.0) 21.0(18.9) 15.8(15.1) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 〇砂糖、エッグケア、〇 油、米粉、油、砂糖◎ビ スケット	〇牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐 (Ca.鉄、食物繊維)、 〇無調整豆乳、〇 こしあん (生)、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、きゅ うり、ピーマン、こまつ な、いんげん、干しぶど う、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、ウスターソー ス、しょうゆ、〇ココア (ビュアココア)、食 塩、カレー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 お月見まんじゅう

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつきます。