



令和8年9月分献立表



大府市公私立保育園
令和8年8月17日

日 曜	献 立 名	使 用 材 料 名				午前のおやつ	午後のおやつ	エネルギー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	調味料・その他			たんぱく質
		熱や力となるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をよくするもの				脂質／塩分 ()は未満児
1 火 ○	なす味噌丼 ごまだれサラダ 人参とわかめのすまし汁	米、砂糖、サラダ油	豚挽、赤味噌、わかめ	なす、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、削り節、酢、酒、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(きらきら星のおせんべい)	532.9(502.0) 21.0(23.5) 18.4(16.9) 2.6(2.1)
2 水 ○	冷やし中華 飲むヨーグルト	中華そば、砂糖、ごま油	飲むヨーグルト、チキンハム	トマト、もやし、きゅうり、コーンホール缶	醤油、酢、中華スープの素、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆じゃが芋もち (じゃが芋、砂糖、片栗粉、サラダ油、醤油、酒、みりん、塩)	533.6(493.0) 20.5(18.7) 14.2(13.1) 2.5(2.1)
3 木 ○	レーズンロール ボンキンスープ キャベツときゅうりのナムル	レーズンロール、じゃが芋、ごま油、サラダ油	鶏挽、かまぼこ	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、人参、ねぎ、きゅうり	コンソメスープの素、中華スープの素、醤油、塩	牛乳 黄桃缶	牛乳 ◆五平餅(米、砂糖、赤味噌、白ごま、みりん)	484.0(439.7) 17.5(16.0) 13.2(12.4) 2.1(1.8)
4 金 ○	ごはん さけの味噌焼き 酢和え 豆腐とねぎのすまし汁	米、砂糖、春雨、ごま油、サラダ油	さけ、豆腐、チキンハム、味噌、わかめ	きゅうり、人参、もやし、ねぎ、白ごま	酢、削り節、醤油、みりん、だし昆布、酒、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(ハッピーターン)	556.7(513.0) 28.5(26.8) 15.0(14.4) 1.4(1.2)
5 土	おにぎり(鮭・鮭) やさいゼリー	おにぎり(鮭・鮭)		やさいゼリー		ヨーグルト		
7 月 ○	ごはん はんぺんと野菜の旨煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、じゃが芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、生揚げ、豚平、味噌、わかめ	大根、人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ	醤油、削り節、酒、だし昆布	牛乳 みかん缶	牛乳 菓子(古代米せんべい)(2枚)	571.5(521.2) 25.1(21.8) 16.4(15.3) 3.1(2.6)
8 火 ○	ごはん タンドリーチキン風 かぼちゃサラダ 野菜スープ	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング	若鶏	かぼちゃ、人参、玉ねぎ、コーンホール缶、きゅうり	醤油、酒、トマトケチャップ、みりん、コンソメスープの素、カレー粉、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ポテフライ(じゃが芋、サラダ油、塩)	596.7(545.5) 24.5(26.2) 23.5(20.4) 2.2(1.8)
9 水 ○	ウインナースパゲティ 切干大根のサラダ ヨーグルト	スパゲティ、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	ヨーグルト、ウインナー、ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、切干大根、白ごま	トマトケチャップ、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 オレンジ	野菜ジュース(白ぶどう&ほうれん草) 菓子(おにぎりせんべい・塩)	619.9(609.3) 16.6(17.5) 28.8(27.1) 2.5(2.2)
10 木 ○	ごはん 卵のふわふわ焼き トマト なすと油揚げの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	卵、豚挽、味噌、油揚げ、わかめ、ひじき	トマト、なす、人参、ねぎ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	◆豆乳ヨーグルトのフルーツ和え(豆乳のヨーグルト、砂糖、黄桃缶、バナナ、みかん缶、バイン缶)	454.5(446.7) 18.3(18.1) 10.1(11.9) 2.0(1.7)
11 金 ○	大根とさんまの炊き込みごはん キャベツときゅうりのナムル 豆腐とねぎの味噌汁	米、ごま油、サラダ油	豆腐、さんま(味付)、味噌、わかめ	キャベツ、大根、人参、ねぎ、きゅうり、生姜	醤油、酒、削り節、だし昆布、中華スープの素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実パウンドケーキ)(プレーン)	532.3(511.7) 20.7(23.4) 19.5(18.2) 2.2(1.8)
12 土	いなり寿司 フルーツゼリー(りんご)	いなり寿司		フルーツゼリー(りんご)		ヨーグルト		
14 月 ○	野菜たっぷりキーマカレー シーチキンサラダ	米、砂糖、サラダ油	豚挽、ツナ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールトマト缶、ピーマン、なす、きゅうり	カレールー、りんご酢、ソース、コンソメスープの素	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(アスパラガスビスケット)	599.4(534.0) 21.9(19.3) 21.8(19.3) 1.7(1.4)
15 火 ○	ひじきごはん ごま和え 豆腐とほうれん草の味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豆腐、鶏挽、味噌、油揚げ、ひじき	人参、もやし、きゅうり、ほうれん草、ごぼう、ねぎ、白ごま、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ラスク(薄切り食パン、バター、グラニュー糖)	531.9(511.0) 20.8(23.6) 16.9(16.1) 2.9(2.4)
16 水 ○	きつねうどん キャベツとツナの和え物	白玉うどん、砂糖	油揚げ、ツナ、かまぼこ、わかめ	ほうれん草、キャベツ、人参、きゅうり、白ごま	醤油、酢、みりん、削り節、だし昆布、塩	牛乳 菓子(おこさませんべい)	牛乳 ◆ビザトースト(薄切り食パン、とけるチーズ、チキンハム、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトケチャップ)	517.2(480.0) 25.7(22.8) 19.6(17.4) 3.4(2.9)
17 木 ○	ごはん 豆腐の小判揚げ ごまだれサラダ 野菜ジュース(紫の野菜)	米、砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、鶏挽、卵、ひじき	野菜ジュース(紫の野菜)、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜、白ごま	醤油、酢、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(あげせんべい)	648.0(587.6) 19.2(17.2) 24.8(22.7) 1.7(1.5)
18 金 ○	ごはん さわらのごま味噌かけ 拌三絲 豆腐と人参のすまし汁	米、春雨、砂糖、ごま油、サラダ油	さわら、豆腐、チキンハム、ミックス味噌	人参、きゅうり、ねぎ、白ごま	醤油、削り節、酢、みりん、だし昆布、酒、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(ほしたべよ)	596.3(574.5) 28.0(31.2) 16.8(16.0) 2.0(1.7)
19 土	おにぎり(鮭・鮭) フルーツゼリー(みかん)	おにぎり(鮭・鮭)		フルーツゼリー(みかん)		ヨーグルト		
24 木 ○	ごはん すき焼き風煮 玉ねぎとえのきの味噌汁	米、砂糖、サラダ油	豚平、焼き豆腐、味噌、わかめ	白菜、人参、ねぎ、糸こんにゃく、玉ねぎ、えのきたけ、干しいたけ	醤油、削り節、だし昆布、酒	牛乳 オレンジ	牛乳 ◆ドーナツ(小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳、卵、ベーキングパウダー)	660.5(570.1) 27.2(23.4) 22.9(19.9) 3.1(2.6)
25 金 ○	ツナとわかめの混ぜごはん 酢和え 豆腐とねぎの味噌汁 まんまる月ゼリー	米、砂糖、春雨	豆腐、ツナ、味噌	人参、きゅうり、もやし、ねぎ、白ごま、まんまる月ゼリー	酢、削り節、醤油、みりん、だし昆布、わかめご飯の素、塩	牛乳 バナナ	牛乳 菓子(あけびの実クッキー)(プレーン)	538.4(514.8) 19.7(22.6) 17.8(16.6) 2.0(1.6)
26 土	いなり寿司 フルーツゼリー(ぶどう)	いなり寿司		フルーツゼリー(ぶどう)		ヨーグルト		
28 月 ○	ごはん キャベツと豚肉の味噌炒め わかめとえのきのすまし汁	米、サラダ油、砂糖、ごま油	豚平、味噌、わかめ	キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、えのきたけ	醤油、削り節、だし昆布、塩	牛乳 オレンジ	牛乳 菓子(源氏パイ)	538.6(484.4) 23.4(20.5) 20.2(18.4) 2.0(1.7)
29 火 ○	ごはん 関東煮 玉ねぎと油揚げの味噌汁	米、里芋、砂糖、サラダ油	はんぺん、若鶏、味噌、油揚げ	大根、人参、玉ねぎ、ねぎ	削り節、醤油、だし昆布、塩	牛乳 バナナ	牛乳 ◆ふ菓子(焼麴、ミルクキャラメル味、サラダ油、砂糖)	531.9(493.6) 25.1(26.7) 13.6(12.5) 2.6(2.1)
30 水 ○	夏野菜のカレーライス ハムとコーンのサラダ 野菜ジュース(アップルキャロット)	米、ノンエッグマヨネーズドレッシング、サラダ油	豚平、チキンハム	野菜ジュース(アップルキャロット)、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、きゅうり、かぼちゃ、赤ピーマン、コーンホール缶	カレールー、ソース、コンソメスープの素、塩	牛乳 菓子(がんばれ野菜家族)	アイスクリーム	554.3(553.3) 11.7(13.1) 17.9(18.5) 2.1(1.8)

◆◆◆◆ 食に関する記念日あれこれ ◆◆◆◆

9月15日は、「ひじき」の日です。

「ひじきの日」は、昔から「ひじきを食すると長生きをする」という言い伝えにちなんで敬老の日であった9月15日に三重県ひじき共同組合によって設けられました。
この日は、単に寿命を延ばすだけではなく、健康に長生きすることの大切さを伝え、ひじきの消費を促進する目的も兼ねています。

- 【ひじきごはん】(園児約5人分)
[材料] 米:2合 ひじき(乾燥):5.5g 人参:55g 鶏挽肉:55g 油揚げ:10g 干しいたけ:5.5g ごぼう:45g
砂糖:8g(大さじ1) 醤油:24g(大さじ1と1/3) サラダ油:適量
[作り方] ①米は、普通に炊飯する。②人参はせん切り、ごぼうは半月切り、干しいたけは水でもどして小さく切る。油揚げは油抜きし、短冊切りにする。ひじきは、戻す。
③鍋に油を入れ、鶏挽肉を加え炒める。鶏肉の色が変わったら、②の材料を加え、さらに軽く炒める。ひたひたの水分(干しいたけのもとし汁等)と砂糖・醤油を加え、水分がなくなるまで煮る。
④①の炊きあがったごはんを③と混ぜ合わせる。

◆は手作りおやつです。
※日にちの欄に○印がついている日は箸を持ってきてください。 ※材料の納品状況などにより、献立が変更する場合があります。ご了承ください。

