



9月のこんだて



令和8年度

《パクパク期 完了期》

わらべ里山保育園

日	曜	主食	おかず	黄 熱や力になる	赤 血や肉になる	緑 体の調子を整える	10時おやつ (乳児組のみ)	3時おやつ	
1	火	秋野菜 豆乳うどん	カジキの照り焼き 温野菜 バナナ	うどん・さつまいも じゃがいも・油	油揚げ・鶏肉・豆乳 カジキ・牛乳	玉ねぎ・人参・白菜・しめじ・えのき もやし・小松菜・しょうが・バナナ・青のり	せんべい	じゃがいも海苔塩 牛乳	
2	水	三色丼	じゃがいものサラダ 味噌汁 オレンジ	米・油・じゃがいも ホットケーキミックス	鶏ひき肉・鮭 豆乳・牛乳	小松菜・きゅうり・人参・コーン・大根 玉ねぎ・えのき・なす・オレンジ	バナナ	プレーンマフィン 牛乳	
3	木	丸パン	和風ミートローフ キャベツのマリネ スープ バナナ	パン・パン粉 片栗粉・油	豚ひき肉・豆乳 ツナ・牛乳・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・コーン・いんげん・ひじき・キャベツ きゅうり・黄パプリカ・豆苗・大根・バナナ・ごぼう	せんべい	ごぼうの甘辛ごはん 牛乳	
4	金	ごはん	鶏肉のしょうゆマヨ炒め 塩昆布和え 味噌汁 りんご	米・油・ごま油 せんべい	鶏肉・豆腐	玉ねぎ・もやし・人参・小松菜・白菜・塩昆布 えのき・かぼちゃ・長ねぎ・りんご	オレンジ	せんべい 麦茶	
5	土	麻婆豆腐丼	塩こうじ和え 中華スープ バナナ	米・片栗粉・油 さつまいも・ごま	豚ひき肉・豆腐	長ねぎ・玉ねぎ・人参・にんにく・しょうが きゅうり・小松菜・コーン・わかめ・バナナ	せんべい	大学芋風 麦茶	
7	月	豚ときのこの ごま味噌丼	野菜としらす和え 中華スープ オレンジ	米・ごま・ごま油 食パン・マーガリン	豚肉・しらす きなこ・牛乳	長ねぎ・えのき・エリンギ・しいたけ・小松菜 きゅうり・人参・わかめ・もやし・玉ねぎ・コーン・オレンジ	せんべい	きなこトースト 牛乳	
8	火	しょう油 ラーメン	厚揚げの味噌だれ ゆで野菜 バナナ	中華めん・油 米	豚肉・厚揚げ ちくわ・かつおぶし	長ねぎ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・コーン・にんにく しょうが・豆苗・しめじ・レモン・きゅうり・塩昆布・バナナ	オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	
9	水	菜めし ごはん	カレイの甘酢あんかけ 鶏肉と大根の煮物 味噌汁 梨	米・片栗粉 うどん・油	カレイ・鶏肉・油揚げ ベーコン・牛乳	菜めし・人参・玉ねぎ・えのき・大根・いんげん キャベツ・切干大根・ピーマン・梨	バナナ	うどんdeナポリタン 牛乳	
10	木	パーカー ハウス	チキンカツ チーズ コールスローサラダ ABCスープ オレンジ	パン・パン粉・油 マカロニ・さつまいも・バター	鶏肉・チーズ 豆乳・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ブロッコリー 玉ねぎ・オレンジ	せんべい	スイートポテト 牛乳	
11	金	チキン カレーライス	豆腐のナムル風サラダ スープ バナナ	米・じゃがいも・米粉・油 カレールウ・ごま油・クラッカー	鶏肉・豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・りんご・もやし・きゅうり・のり コーン・えのき・小松菜・もも缶・パイナップル・バナナ	オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	
12	土	きんぴら丼	即席漬け 中華スープ バナナ	米 さつまいも・ごま	豚肉・豆腐	ごぼう・人参・玉ねぎ・長ねぎ・えのき・白菜 きゅうり・わかめ・コーン・バナナ・寒天・りんごジュース	せんべい	りんごゼリー 麦茶	
14	月	ごはん	鶏肉と厚揚げのケチャップ煮 もやしのソテー 中華スープ りんご	米・油・梅プルシロップ 片栗粉・ホットケーキミックス	鶏肉・厚揚げ・じゃこ 卵・豆乳・牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン・黄パプリカ・もやし しょうが・豆苗・コーン・わかめ・えのき・りんご	バナナ	ホットケーキ 牛乳	
15	火	ミートソース スパゲティ	れんこんサラダ スープ バナナ	スパゲティ・米粉・油 ごま・米	豚ひき肉 焼き豚・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ・にんにく・トマト缶・れんこん・きゅうり もやし・キャベツ・コーン・長ねぎ・しいたけ・バナナ	せんべい	中華ごはん 牛乳	
16	水	ごはん	豚肉の塩レモン炒め 切干大根のサラダ 味噌汁 梨	米・ごま・ごま油 中華めん・油	豚肉・ちくわ 牛乳	玉ねぎ・白菜・人参・黄パプリカ・切干大根・きゅうり もやし・小松菜・えのき・しめじ・キャベツ・梨	オレンジ	焼きそば 牛乳	
17	木	丸パン	カレイのピザ焼き風 ポトフ 豆乳コーンスープ バナナ	パン・じゃがいも 米・ごま油	カレイ・チーズ・ベーコン 豆乳・鮭・牛乳	玉ねぎ・ピーマン・人参・キャベツ・ブロッコリー しめじ・コーン・塩昆布・バナナ	ジュース	鮭昆布ごはん 牛乳	
18	金	ごま塩 ごはん	鶏肉の香味焼き ゆかり和え 味噌汁 オレンジ	米・ごま・ごま油 かぼちゃボーロ	鶏肉・油揚げ 牛乳	長ねぎ・玉ねぎ・人参・きゅうり キャベツ・もやし・ゆかり・なす・えのき・オレンジ	バナナ	かぼちゃボーロ 牛乳	
19	土	豚丼	中華きゅうり 中華スープ バナナ	米・油 ごま油	豚肉・豆腐	玉ねぎ・長ねぎ・しめじ・人参・わかめ・きゅうり コーン・寒天・ぶどうジュース・バナナ	せんべい	ぶどうゼリー 麦茶	
24	木	パンプキン パン	鶏肉のバーベキューソース フレンチサラダ スープ バナナ	パン・油 米	鶏肉 しらす・牛乳	玉ねぎ・えのき・人参・りんご・きゅうり・キャベツ かぼちゃ・コーン・もやし・小松菜・大根・わかめ・バナナ	せんべい	しらすとわかめのおにぎり 牛乳	
25	金	ゆかり ごはん	カジキの西京焼き 野菜炒め 中華スープ オレンジ	米 油・せんべい	カジキ 厚揚げ	ゆかり・もやし・人参・玉ねぎ・小松菜 えのき・コーン・オレンジ	バナナ	せんべい 麦茶	
26	土	焼きとり丼	塩こうじ和え 中華スープ バナナ	米・油 じゃがいも・片栗粉	鶏肉・しらす	ピーマン・人参・えのき・キャベツ きゅうり・玉ねぎ・しめじ・バナナ	せんべい	フライドポテト風 麦茶	
28	月	わかめ ごはん	鮭のオープン焼き 根菜きんぴら 味噌汁 オレンジ	米・さつまいも・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・バター	鮭・豆腐 豆乳・牛乳	わかめ・玉ねぎ・黄パプリカ・にんにく・ごぼう 人参・しめじ・白菜・オレンジ・バナナ	せんべい	バナナケーキ 牛乳	
29	火	野菜 たんめん	厚揚げのツナ和え ゆで野菜 バナナ	中華めん・油・ごま 食パン・マーガリン	豚肉・ちくわ・ツナ 厚揚げ・牛乳	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・コーン・にんにく・ しょうが・大根・豆苗・のり・きゅうり・バナナ	オレンジ	セサミトースト 牛乳	
30	水	ごはん	チンジャオロース 大根のサラダ 中華スープ りんご	米・油・ごま油・春雨 片栗粉・餃子の皮・ごま	豚肉・油揚げ・しらす チーズ・牛乳	ピーマン・赤パプリカ・たけのこ・玉ねぎ・もやし・にんにく しょうが・大根・人参・わかめ・えのき・小松菜・りんご	バナナ	和風ピザ 牛乳	
[行事]				エネルギー		たんぱく質	脂質		
・ 4日(金) 引き渡し訓練 年長 お泊まり保育				今月の平均給与栄養量		3歳未満児	435kcal	16. 9g	12. 1g
・ 10日(木) お誕生会 お楽しみ給食						3歳以上児	505kcal	20. 4g	14. 7g
・ 25日(金) 秋祭り									

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。



給食で使用する食材は必ず使用日までに
お試ください。
ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い致します。