



9 月 献 立 表



2026年09月

竜之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			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歳未満	3歳以上
1 15	火	ご飯、マーボー豆腐、ナムル、りんご	米、○米粉、○グラニュー糖、砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、○バター、ごま、しょうゆ、◎牛乳	たまねぎ、りんご、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ココアクッキー	553	617
2 16	水	ご飯、鶏肉のさっぱり焼き、チャプチェ、トマト	米、はるさめ、○小麦粉、○マーガリン、○砂糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、しょうゆ、○ベーコン、ごま、◎牛乳	○かぼちゃ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、○たまねぎ、にんじん、にら、エリンギ、赤ピーマン、しょうが、黒きくらげ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○かぼちゃのキッシュ風	455	531
3 17	木	ご飯、肉じゃが、きゅうりとわかめの酢の物、煮豆	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	○牛乳、豚もも肉、金時豆、しょうゆ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、○もも缶、○みかん缶、○パイ缶、にんじん、もやし、○バナナ、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ミックスフルーツ	447	489
4 18	金	ご飯、魚の甘酢だれ、野菜のごま和え、なすのみそ汁	米、○食パン、○マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、○ツナ水煮、米みそ(中みそ)、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、○とうもろこし、ねぎ、◎みかん缶	◎牛乳、◎みかん缶、○牛乳、○ツナコーントースト	458	556
5 19	土	豚丼、もやしの磯あえ、オレンジ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚もも肉、しょうゆ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、オレンジ、ネーブル、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、塩こしょう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○おにぎりせんべい	431	479
7 月		ご飯、チンジャオロースー、粉ふきいも、中華コーンスープ	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚もも肉、木綿豆腐、○バター、しょうゆ、○ごま、◎牛乳	たまねぎ、ピーマン、クリームコーン缶、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、○あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○青のりクッキー	487	539
8 火		ご飯、ポークビーンズ、フレレンチサラダ、パイ缶	米、じゃがいも、ケチャップ、○片栗粉、○砂糖、砂糖、油、オリーブ油	○牛乳、豚もも肉、蒸し大豆、ウインナー、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、パイ缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、エリンギ、グリーンピース	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○牛乳もち	511	563
9 水		ご飯、ささみの天ぷら、和風サラダ、おくら納豆	米、○焼きそばめん、じゃがいも、油、米粉、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、鶏ささ身、納豆、ツナ水煮、○ちくわ、ごま、しょうゆ、かつお節、◎牛乳	キャベツ、にんじん、○たまねぎ、とうもろこし、○もやし、○にんじん、オクラ、○葉ねぎ、カットわかめ、きざみのり、○あおのり、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、○牛乳、○焼きそば	478	553
10 24	木	ご飯、高野豆腐の五目煮、春雨とツナの和え物、もも缶	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、○砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、凍り豆腐、しょうゆ、○ごま、いわし(煮干し)、◎牛乳、○しょうゆ	にんじん、もも缶、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース、干しいたけ、カットわかめ	◎牛乳、◎フルーチェ、○牛乳、○ミレービスケット、○小魚の甘辛(10日)、○チーズ(24日)	557 (10日)	631 (10日)
25 木		ご飯、鶏肉の竜田揚げ、かぼちゃサラダ、豆腐のすまし汁、梨	米、○じゃがいも、○片栗粉、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○調製豆乳、ハム、しょうゆ、○しょうゆ、◎牛乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○みたらしじゃが団子	513	569
11 金		ご飯、魚のカレームニエル、ごま塩サラダ、ミネストローネ	米、○食パン、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、○マーガリン、油、○グラニュー糖	○牛乳、あじ、ベーコン、ごま、しょうゆ、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、きゅうり、トマトピューレ	◎菓子、◎牛乳、○牛乳、○きなこクリームサンド	484	536
12 26	土	五目ラーメン、焼きパテ、バナナ	ゆで中華めん、じゃがいも、油、ごま油	○牛乳、豚もも肉、ちくわ、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○ぼたぼた焼き	467	485
14 28	月	ご飯、香味煮、ピーマンの塩昆布あえ、オレンジ	米、じゃがいも、板こんにゃく、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○ヨーグルト、○脱脂粉乳、しょうゆ、いわし(煮干し)、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、ネーブル、にんじん、ピーマン、○りんご、ごぼう、グリーンピース、塩こしょう	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○りんごケーキ	475	518
29 火		ご飯、テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、トマト	米、○砂糖、小麦粉、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、テンペ、ちくわ、かつお節、しょうゆ、◎牛乳	○かぼちゃ、キャベツ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、ごぼう、○粉おろし	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○かぼちゃプリン	543	614
30 水		ご飯、八宝菜、おじゃがとじゃこのごまあえ	米、じゃがいも、○焼ふ、○砂糖、片栗粉、油、ごま油	○牛乳、豚もも肉、さつま揚げ、○バター、しらす干し、○きな粉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、黒きくらげ、あおのり	◎牛乳、◎菓子、○牛乳、○お麩のラスク	520	580

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。