

2026年9月 予定献立表

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。 尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼＋おやつ)
月	14 28	魚の味噌煮 大根華風和え ごはん 田舎汁	魚・生姜・味噌・醤油・酒・砂糖・かつおだし 大根・青菜・もやし・人参・ごま油・酢・醤油・砂糖・塩 胚芽米 豆腐・油・かぼちゃ・人参・ごぼう・万能ねぎ・味噌・煮干し・かつおだし	酢→かつおだし	黄桃ケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー バター・砂糖・牛乳・鶏卵・黄桃缶 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.6 g
火	1 15 29	ほたてと野菜の玉子焼き おくら納豆 ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・ほたて缶・人参・玉葱・キャベツ・油・塩・醤油・みりん 納豆・オクラ・えのき・醤油・白ごま・かつお節 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		1日 わかめごはん(防災食)/15・29日 高野豆腐ごはん 1日 うるち米・食塩・わかめ・砂糖・昆布エキス・でん粉・ほたてエキス・調味料(アミノ酸等) 15・29日 胚芽米・人参・万能ねぎ・高野豆腐・醤油・砂糖・みりん・かつおだし・かつお節 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油 麦茶	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.2 g
水	2 16 30	豚丼(北海道) キャベツと小松菜の海苔サラダ もやしとわかめの味噌汁	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・いんげん・油・みりん・醤油・砂糖・片栗粉 キャベツ・小松菜・もやし・人参・刻み海苔・油・酢・砂糖・醤油・塩 もやし・玉葱・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢→かつおだし	ピザトースト(イタリア) 食パン・ツナ缶・マッシュルーム・玉葱・ピーマン・ケチャップ・チーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.4 g
木	3 17	茄子入りそうめん 豆腐きのこあん さつまいもと刻み昆布の煮物	冷麦・鶏肉・油揚げ・茄子・人参・青菜・乾椎茸・醤油・みりん・酒・塩・かつおだし 豆腐・生椎茸・しめじ・えのき・みりん・醤油・バター・かつおだし・片栗粉 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油		中華おこわ 胚芽米・もち米・たけのこ・人参・小松菜 乾椎茸・干し貝柱・ごま油・醤油・塩・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油 麦茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13.5 g
金	4 18	魚のパン粉焼き チキンサラダ ごはん かぶのスープ	魚・にんにく・酒・パン粉・パセリ・塩・オリーブ油 鶏ささみ・キャベツ・きゅうり・人参・油・酢・かつおだし・砂糖・塩・ケチャップ 胚芽米 かぶ・青菜・人参・玉葱・醤油・塩・みりん・かつおだし	酢→かつおだし	青のりポテトフライ じゃがいも・油・塩・青のり くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.5 g
土	5 19	肉味噌丼 じゃがいものナムル 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・豚肉・玉葱・人参・もやし・生椎茸・生姜・にんにく・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・油・かつおだし じゃがいも・きゅうり・人参・白ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 キャベツ・玉葱・人参・味噌・かつおだし/くだもの	酢→かつおだし	ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	米粉パン ジャム付き 米粉パン・ジャム 麦茶	
月	7	鶏肉と豆腐の味噌炒め もやしときゅうりのカレー和え ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・みりん・醤油・油 もやし・きゅうり・カレー粉・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 キャベツ・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		クリームチーズパン(卵無し) 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 クリームチーズ くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油 麦茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15.8 g
火	8	野菜入りオムレツ 青梗菜のソテー ごはん えのきの味噌汁	鶏卵・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・油・塩・醤油・かつおだし・チーズ 青梗菜・もやし・人参・油・塩・醤油・みりん・砂糖 胚芽米 えのき・玉葱・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし		オレンジゼリー オレンジジュース・アガー・砂糖 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油 麦茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14 g
水	9	豆腐ハンバーグ ほうれん草と黄菊の和え物 ごはん じゃがいもと長ねぎの味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・ひじき・パン粉・塩・醤油・砂糖・片栗粉 ほうれん草・もやし・菊・醤油・かつおだし・かつお節 胚芽米 じゃがいも・長ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		栗ごはん 胚芽米・もち米・栗・塩・白ごま・酒 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり 麦茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.5 g
木	10 24	魚の梅焼き 山家煮(東北地方) ごはん のっぺい汁(新潟県)	魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 豚肉・こんにゃく・なす・人参・いんげん・乾椎茸・醤油・酒・砂糖・油・かつおだし 胚芽米 里芋・大根・人参・長ねぎ・生椎茸・青菜・醤油・塩・片栗粉・かつおだし		おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.8 g
金	11 25	鶏肉の竜田揚げ キャベツとみかんの酢の物 ごはん 大根の味噌汁	鶏肉・醤油・みりん・酒・片栗粉・油(2歳 幼児のみ) キャベツ・きゅうり・みかん缶・酢・砂糖・醤油・塩・かつおだし 胚芽米 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子 酢→かつおだし	11日 ふかし芋/25日 さつま芋きなこ 11日 さつまいも 25日 さつまいも・砂糖・豆乳・きな粉 くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.6 g
土	12 26	ツナスパゲッティ 大根のそぼろ煮 野菜スープ/くだもの	スパゲッティ・ツナ缶・玉葱・人参・油・醤油・酒・塩・刻み海苔 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉葱・人参・青菜・醤油・塩・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 1日 防災の日(防災食) 24日 お彼岸(おはぎ) 9日 重陽の節句(菊・栗) 25日 十五夜(芋団子)	

※栄養価は幼児クラスのものです。乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー521kcal たんぱく質20.5g 脂質15.5g カルシウム242mg