

献立予定表

令和8年9月			3歳以上児		美園おひさま保育園	
	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	火	ドライカレー（防災食） ふかし芋 キャベツとベーコンのスープ バイナッブル 麦茶	ビスケット（防災食） 牛乳	ベーコン ギョウにゅう	こめ さとう パター ちょうごうゆ さつまいも ビスケット カレーこ	にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ バインかん
2	水	焼き肉サンド（セルフ） 野菜のピクルス風 マカロニ野菜スープ パナナ 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ぶたもも ベーコン ギョウにゅう まぐろ	コッペパン さとう ちょうごうゆ オリブゆ マカロニ こめ	たまねぎ りんごジュース だいこん にんじん きゅうり キャベツ パナナ グリーンピース パセリ しょうが
3	木	ごはん 鶏の西京焼き ほうれん草の納豆和え かきたま汁 なし 麦茶	スイートポテト 牛乳	とりもも みそ なつとう かつおぶし たまご ギョウにゅう だしふんにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ さつまいも パター	ほうれんそう にんじん えのきたけ にら たまねぎ なし
4	金	ミートソーススパゲティ キャベツとちくわのサラダ ジュリアンスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめおにぎり 牛乳	ぶたひきにく ちくわ ヨーグルト しらすばし ギョウにゅう	スパゲティ ちょうごうゆ さとう こめ こめこ	たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ もやし ひじき だいこん パセリ わかめ
5	土	ごはん 鶏のしょうが炒め かぼちゃの甘煮 大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	とりもも あぶらあげ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ さとう	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース だいこん こまつな うめびしお
7	月	六穀ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ミルククリームサンド 牛乳	くらだいず さば ちくわ とうふ むぎみそ ギョウにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ さとう やきふ しょくばん	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ はねぎ ぶどうジュース かんてん
8	火	ごはん 豚肉の塩きやべつ炒め マカロニサラダ かぼちゃのスープ なし 麦茶	オレンジのケーキ 牛乳	ぶたかたローズ だしふんにゅう ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ マカロニ マヨドレ こむぎこ さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン かぼちゃ はねぎ なし みかんジュース レモン
9	水	白パン 照り焼きチキン ツナサラダ かぶと小松菜のスープ パナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 麦茶	とりもも まぐろ かまぼこ ギョウにゅう さけ	しろパン ちょうごうゆ こめ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん かぶ こまつな パナナ きざみこんぶ
10	木	ごはん ぎせい豆腐 ブロッコリーの和風サラダ もやしとほうれん草のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	お好みボール 牛乳	とうふ ぶたひきにく たまご むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう こむぎこ	にんじん ほししいたけ ブロッコリー キャベツ ほうれんそう もやし はねぎ あおのり
11	金	ごはん シュウマイ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ バイナッブル 麦茶	マシュマロクリスピー 牛乳	ぶたひきにく ハム とうふ ギョウにゅう	こめ かたくりこ さとう しゅうまいのかわ はるさめ ちょうごうゆ マシュマロ コーンフレーク パター	たまねぎ しょうが にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし バインかん
12	土	ごはん ブルコギ風 小松菜と厚揚げの和え物 わかめスープ ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳	ぶたもも あつあげ しらすばし かつおぶし ちくわ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン わかめ えのきたけ
14	月	六穀ごはん 鮭のクリームソース ひじきとれんこんのサラダ えのきと厚揚げのスープ りんごゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳	くらだいず さけ ギョウにゅう クリーム あつあげ だしふんにゅう チーズ	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ さとう パター ちょうごうゆ	たまねぎ ひじき こまつな にんじん れんこん しめじ キャベツ えのきたけ りんごジュース かんてん
15	火	ごはん 豚レバーのかりんと揚げ 温野菜のマヨチーズ焼き なめこ小松菜のみそ汁 バイナッブル 麦茶	ふな焼き 黒蜜かけ 牛乳	ぶたればー チーズ とうふ むぎみそ ギョウにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう マヨドレ こむぎこ くらざとう	かぼちゃ にんじん ブロッコリー れんこん なめこ こまつな バインかん
16	水	チーズパン ミートボール甘辛焼き ブロッコリーのサラダ きのこのチャウダー パナナ 牛乳	さつまいもごはん 麦茶	とりひきにく とうふ まぐろ ギョウにゅう	チーズパン かたくりこ さとう マヨドレ ちょうごうゆ じゃがいも パター こめこ こめ さつまいも	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン しめじ まいたけ エリンギ パナナ パセリ
17	木	コーンもやし味噌ラーメン ウインナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	ぶたひきにく みそ むぎみそ ソーセージ たまご まぐろ ヨーグルト とりひきにく ギョウにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう オリブゆ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり レモン ひじき
18	金	郷土料理 北海道 ごはん ざんぎ かぼちゃサラダ 石狩汁 なし 麦茶	ポテトチップス 牛乳	とりもも さけ あつあげ むぎみそ ギョウにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ ちょうごうゆ マヨドレ じゃがいも	しょうが かぼちゃ きゅうり コーン にんじん だいこん キャベツ ねぶかねぎ しめじ なし
19	土	ごはん 肉野菜炒め 青菜とじゃこのサラダ さつま汁 ヨーグルト 麦茶	おかか菜めしおにぎり 牛乳	ぶたかたローズ しらすばし とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ギョウにゅう	こめ ちょうごうゆ さとう さつまいも	キャベツ にんじん もやし こまつな ほうれんそう はねぎ
24	木	六穀ごはん カレイのおろしソース 刻み昆布の煮物 豆腐とえのきのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	シュガートースト 牛乳	くらだいず かれい ちくわ とうふ あぶらあげ むぎみそ ギョウにゅう	こめ げんまい おおむぎ こむぎこ ちょうごうゆ さとう しょくばん グラニューとう とうにゅうマーガリン	だいこん きざみこんぶ にんじん えのきたけ オレンジジュース かんてん
25	金	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 高野豆腐の煮物 お月見すまし汁 ヨーグルト 麦茶	芋もちみたらし 牛乳	とりもも みそ こうやどうふ、ヨーグルト とうにゅう ギョウにゅう かまぼこ	こめ マヨドレ さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも ちょうごうゆ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なめこ だいこん かぼちゃ
26	土	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の和え物 白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳	ぶたかたローズ やきとうふ、しらすばし あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ギョウにゅう	こめ やきふ さとう かたくりこ	にんじん ねぶかねぎ しいたけ ほうれんそう もやし だいこん はくさい わかめ しおこんぶ
28	月	さんまの蒲焼き丼 はりはり漬け 具だくさんのみそ汁 カルピスゼリー 麦茶	りんごケーキ 牛乳	さんま むぎみそ ギョウにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ パター にゅうさんきんりんりゅう	やきのり はねぎ きりぼしだいこん にんじん もやし だいこん しめじ こまつな ねぶかねぎ かんてん りんご レーズン
29	火	キーマカレー じゃが芋とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ ヨーグルト 麦茶	焼うどん 牛乳	ぶたひきにく あつあげ まぐろ ヨーグルト ぶたもも ギョウにゅう	こめ こめこ じゃがいも ちょうごうゆ うどん とうにゅうマーガリン カレーこ	たまねぎ にんじん グリンピース トマトかん コーン キャベツ もやし
30	水	胚芽パン 豆腐ハンバーグ 人参ツナソテー 秋のボトフ パナナ 牛乳	鍋ごぼうご飯のおにぎり 麦茶	とりひきにく とうふ まぐろ ソーセージ ギョウにゅう	はいがパン パンこ ちょうごうゆ さつまいも こめ さとう	たまねぎ トマトかん にんじん コーン キャベツ パナナ ごぼう しょうが パセリ

9月18日 郷土料理 北海道
「ざんぎ」
鶏肉に醤油、酒、しょうが、にんにくなどでしっかり下味をつけ、片栗粉や小麦粉で衣をつけて揚げた料理です。衣はサクッと軽く、中はふっくらジュースーに仕上がるのが特徴です。味付けが濃く、揚げた後に甘いタレを絡める「ザンタレ」として提供されることもあります。

「石狩汁」
北海道の石狩地方を代表する郷土料理で、鮭と野菜を具にした味噌仕立ての汁物です。主に生鮭、味噌、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ネギなどが使われ、昆布だしや鰹だして煮込まれます。寒い冬には体が温まる料理として人気があり、家庭によって味が異なるのも魅力の一つです

【9月の平均値（3～5歳児）】
※給食1食あたり
◇エネルギー：528kcal
◇たんぱく質：22.0g
◇脂質：17.5g
◇カルシウム：244g
◇塩分相当量：1.7g

献立作成者
調理師 大野 ルミ子

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しくださいお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

9月18日 郷土料理 北海道

「ざんぎ」

鶏肉に醤油、酒、しょうが、にんにくなどでしっかり下味をつけ、片栗粉や小麦粉で衣をつけて揚げる料理です。衣はサクッと軽く、中はふっくらジューシーに仕上がるのが特徴です。味付けが濃く、揚げた後に甘いタレを絡める「ザンタレ」として提供されることもあります。

「石狩汁」

北海道の石狩地方を代表する郷土料理で、鮭と野菜を具にした味噌仕立ての汁物です。主に生鮭、味噌、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ネギなどが使われ、昆布だしや鰹だしで煮込まれます。寒い冬には体が温まる料理として人気があり、家庭によって味が異なるのも魅力の一つです

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材については、ご家庭でお試しくださいお子さんの様子を見ていただきますようお願いいたします。
*月に一回、お楽しみ給食があります。

【9月の平均値（3～5歳児）】

※給食とおやつ
◇エネルギー : 528kcal
◇たんぱく質 : 22.0g
◇脂質 : 17.5g
◇カルシウム : 244g
◇塩分相当量 : 1.7g

献立作成者
調理師 大野 ルミ子