

献立予定表						
令和8年9月		完了食		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 パイナップル 麦茶	ビスケット（防災食） 牛乳	ベーコン ギゆうにゅう	こめ さとう バター 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 パインかん
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 ギゆうにゅう まぐろ	コッペパン さとう ちょうごうゆ オリーブゆ 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 なっとう かつおぶし たまご ギゆうにゅう だっしふんにゅう	こめ さとう ちょうごうゆ かたくりこ さつまいも バター	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 ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	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	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	さば ちくわ とうふ むぎみそ ギゆうにゅう	こめ 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	ぶたかたロース だっしふんにゅう ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう 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 ギゆうにゅう	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 パイナップル 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 ギゆうにゅう	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 バター	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 パインかん
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 ギゆうにゅう	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	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	さけ ギゆうにゅう クリーム あつあげ だっしふんにゅう チーズ	こめ こむぎこ さとう バター 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 豚レバーのかりと揚げ 温野菜のマヨチーズ焼き なめこと小松菜のみそ汁 パイナップル 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 ギゆうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう マヨドレ こむぎこ くるごとう	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 パインかん
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 ギゆうにゅう	チーズばん かたくりこ さとう マヨドレ ちょうごうゆ じゃがいも バター 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 ギゆうにゅう	ちゅうかめん ちょうごうゆ さとう オリーブゆ 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 ギゆうにゅう	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 さつまい ヨーグルト 麦茶	おかか菜めしおにぎり 牛乳	ぶたかたロース しらすばし とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし ギゆうにゅう	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	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	かれい ちくわ とうふ あぶらあげ むぎみそ ギゆうにゅう	こめ 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 ギゆうにゅう 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	ぶたかたロース やきとうふ、しらすばし あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ギゆうにゅう	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 ギゆうにゅう	こめ かたくりこ ちょうごうゆ さとう こむぎこ バター にゅうさんきんいんりょう	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 ギゆうにゅう	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 秋のポトフ パナナ 牛乳	鶏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 ギゆうにゅう	はいかパン 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る料理です。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、揚げた後に甘辛いタレを絡める「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

【9月の平均値（完了食）】
※給食＋おやつ
◇エネルギー：394kcal
◇たんぱく質：16.5g
◇脂質：12.6g
◇カルシウム：167g
◇塩分相当量：0.7g

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、ご家庭でお試しいただきお子さんの様子を見ていただきますようお願いします。
*月に一回、お楽しみ給食があります。 *9時頃に朝のおやつと牛乳を提供します。