

献立表

2026年09月

南水元いろは保育園

日付	献立	材 料 名				3時おやつ	補食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
		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	調味料			
01 火	ごはん ごぼうとこまつなのみそ汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきの五目煮 パインアップル	米 いちごジャム 塩こうじ 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 みそ 油揚げ 脱脂粉乳	パインアップル にんじん こまつな ごぼう しめじ たまねぎ ひじき にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	クラッカーサンド 牛乳	ゆかり おにぎり	518.3(446.6) 22.2(19.4) 11.9(11.5) 2.1(1.6)
02 水	レーズンパン ミネストローネ タンダーチキン ブロッコリーのマヨサラダ オレンジ	ばどんパン ジャがいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ベーコン	オレンジ パナナ にんじん ブロッコリー キャベツ トマト コーン たまねぎ セロリ にんにく	ケチャップ 洋風だしの素 しょうゆ 塩 カレー粉	バナナヨーグルト 牛乳	おかか おにぎり	428.8(372.6) 19.8(17.5) 16.2(15.0) 2.0(1.6)
03 木	ツナトマトスパゲティ 野菜のジュリアンスープ わかめときゅうりのサラダ なし	スパゲティ 米 小麦粉 油 砂糖	ツナ缶 チーズ 牛乳	なし キャベツ トマト たまねぎ にんじん きゅうり コーン しめじ ブロッコリー わかめ にんにく	ケチャップ 洋風だしの素 酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	塩むすび 麦茶	あおのり おにぎり	456.7(405.7) 14.6(13.8) 9.4(10.0) 2.1(1.8)
04 金	ブルコギ丼 はるさめとこまつなのスープ キャベツともやしのナムル バナナ	米 食パン 押麦 パター ごま油 砂糖 ごま はるさめ	牛乳 豚肉 あん みそ	バナナ もやし にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ねぎ パプリカ いら	しょうゆ 酒 中華だしの素 ソース 塩	あんバタートースト 牛乳	わかめ おにぎり	498.1(446.3) 16.2(15.2) 11.7(11.5) 1.8(1.5)
05 土	わかめラーメン じゃがいもの甘辛煮 グレープフルーツ	中華めん ジャがいも 米 片栗粉 砂糖 油 ごま	豚ひき肉 牛乳	グレープフルーツ キャベツ たまねぎ にんじん もやし わかめ	しょうゆ 酒 中華だしの素 塩	ごまゆかりおにぎり 麦茶		463.5(391.8) 14.2(12.9) 7.0(8.0) 2.4(1.8)
07 月	麦ごはん お麩とだいこんのすまし汁 たらのきのこあんかけ もやしの納豆和え グレープフルーツ	フライドポテト 米 押麦 麩 片栗粉 砂糖	牛乳 たら 納豆 豆腐	グレープフルーツ もやし だいこん にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ しめじ しょうが	しょうゆ だし汁 洋風だしの素 塩	コンソメフライドポテト 牛乳	こんぶ おにぎり	529.9(457.0) 19.6(17.3) 14.4(13.6) 1.5(1.2)
08 火	ごはん にんじんとキャベツのみそ汁 鶏肉のねぎソースかけ かぼちゃとレーズンのサラダ なし	米 食パン マヨネーズ ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ チーズ	なし かぼちゃ きゅうり にんじん キャベツ ねぎ レーズン	だし汁 みりん しょうゆ カレー粉 塩	カレーチーストースト 牛乳	ゆかり おにぎり	573.9(499.4) 20.3(18.4) 19.8(17.9) 2.1(1.8)
09 水	ごはん にんじんとポテトのスープ 鶏肉のパン粉焼き ハムとこまつなのサラダ バナナ	米 ジャがいも パン粉 砂糖 油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	オレンジジュース パナナ みかん にんじん もやし こまつな たまねぎ コーン かんてん	洋風だしの素 酢 塩	みかんゼリー ウエハース 牛乳	おかか おにぎり	518.0(449.6) 17.8(15.4) 13.0(12.3) 1.3(1.1)
10 木	のり佃煮ごはん だいこんとおあげのみそ汁 肉じゃが もやしとちくわのおかかあえ パインアップル	じゃがいも 米 麩 しらたき 押麦 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ ちくわ きな粉 油揚げ かつお節	パインアップル にんじん たまねぎ もやし こまつな だいこん いんげん のり わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	お麩ラスク 牛乳	あおのり おにぎり	509.2(435.9) 19.0(16.8) 13.4(12.6) 2.1(1.6)
11 金	麦ごはん ポテトときのこのスープ 鶏肉のオレンジ焼き コーンスローサラダ グレープフルーツ	米 ジャがいも 片栗粉 小麦粉 パター 砂糖 押麦 マーメレード 油	牛乳 鶏肉	グレープフルーツ キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり しめじ コーン	酢 洋風だしの素 ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう	スノーボールクッキー 牛乳	わかめ おにぎり	603.9(512.7) 16.9(15.3) 18.0(16.3) 1.2(1.0)
12 土	鶏肉の照り焼き丼 さつまいもだいこんのみそ汁 キャベツとツナのマヨ和え オレンジ	米 さつまいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 ツナ缶 みそ きな粉	バナナ オレンジ キャベツ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	バナコ 牛乳		494.9(424.4) 16.3(14.6) 13.3(12.1) 1.5(1.2)
14 月	ごはん こまつなと豆腐のすまし汁 さばのごまみそ煮 にんじんコーンサラダ なし	米 食パン 砂糖 バター ごま 油	牛乳 さば 豆腐 みそ 脱脂粉乳	なし にんじん もやし コーン きゅうり こまつな えのきたけ ねりごま しょうが	だし汁 みりん 酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう	ミルクシュガートースト 牛乳	こんぶ おにぎり	555.2(492.1) 20.7(18.8) 17.6(16.4) 1.7(1.5)
15 火	おろし玉ねぎ豚丼 なめこだいこんのみそ汁 マカロニツナサラダ オレンジ	米 ホットケーキミックス マカロニ 押麦 マヨネーズ 油 片栗粉、こ ま油 ごま	豚肉 豚ひき肉 ツナ缶 みそ 牛乳	オレンジ たまねぎ にんじん だいこん こまつな きゅうり コーン なめこ にんにく しょうが	だし汁 酒 みりん しょうゆ 塩	肉まん 牛乳	ゆかり おにぎり	657.0(548.0) 22.7(19.6) 22.4(19.7) 2.0(1.6)
16 水	ちゃんぽんラーメン パンパンジー パインアップル	中華めん 米 マヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 油	豚肉 ささ身 さけ 牛乳	パインアップル キャベツ もやし たまねぎ にんじん きゅうり しょうが	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩 こしょう	鮭マヨおにぎり 麦茶	おかか おにぎり	532.4(468.4) 21.0(18.9) 7.6(8.5) 2.4(1.9)
17 木	ごはん わかめとたまねぎのスープ 鶏肉の中華風ソース 切干大根とハムのサラダ バナナ	米 ホットケーキミックス 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム	バナナ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり もやし 切り干しだいこん わかめ にんにく しょうが	しょうゆ 酢 中華だしの素 みりん 塩	ココアスコーン 牛乳	あおのり おにぎり	501.0(392.5) 18.7(14.6) 11.1(8.4) 1.9(1.5)
18 金	★お誕生日献立★ ロールパン かぶのコンソメスープ ミートローフ マセドアンサラダ オレンジ	ロールパン ジャがいも 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖 油	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳	オレンジ にんじん かぶ たまねぎ きゅうり かぶの葉 えのきたけ レモン	ケチャップ ソース 洋風だしの素 塩 酢	レモンと豆腐のケーキ 牛乳	わかめ おにぎり	512.5(443.0) 18.5(16.6) 20.2(18.3) 2.3(1.8)
19 土	塩焼きそば えのきたけにんじんのみそ汁 こまつなときゅうりのゆかりあえ グレープフルーツ	焼きそばめん 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 みそ きな粉	グレープフルーツ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし えのきたけ にんにく	だし汁 中華だしの素 塩	牛乳もち 牛乳		536.1(463.6) 19.2(17.5) 11.3(11.1) 2.1(1.7)
24 木	ごはん さつまいもとわかめのみそ汁 さけのもみじ焼き キャベツと切干大根の和え物 オレンジ	米 さつまいも マヨネーズ ごま 砂糖	さけ みそ チーズ かつお節	オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ わかめ 切り干しだいこん	だし汁 酢 しょうゆ 酒	チーズおかかおにぎり 麦茶	こんぶ おにぎり	487.8(433.4) 19.2(17.5) 9.3(9.9) 1.8(1.5)
25 金	★十五夜献立★ お月見カレー だいこんとえのきのすまし汁 もやしのツナ昆布あえ パインアップル	さつまいも 米 ジャがいも 押麦 砂糖 バター 油 ごま	牛乳 豚肉 ツナ缶 脱脂粉乳	パインアップル もやし にんじん だいこん キャベツ たまねぎ えのきたけ 塩こんぶ わかめ	だし汁 カレーパウダー みりん しょうゆ 酒 塩 こしょう	お月見スイートポテト 牛乳	ゆかり おにぎり	550.1(476.9) 17.4(15.6) 14.2(13.5) 2.3(1.8)
26 土	ナポリタン きのこたまねぎのスープ キャベツのフレンチサラダ バナナ	スパゲティ 米 油 オリーブ油 ごま 砂糖	ウインナーソーセージ 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり しめじ コーン ピーマン 塩こんぶ	ケチャップ 洋風だしの素 酢 塩	ごま昆布おにぎり 麦茶		462.5(413.1) 12.2(11.9) 6.9(8.0) 2.0(1.7)
28 月	ごはん けんちん汁 あかうおの照り焼き コーンとわかめの酢の物 グレープフルーツ	米 マカロニ 砂糖 ごま油	牛乳 あかうお 豆腐 油揚げ きな粉	グレープフルーツ キャベツ だいこん にんじん きゅうり ごぼう コーン ねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	きな粉マカロニ 牛乳	おかか おにぎり	449.6(389.0) 19.7(16.8) 9.5(9.5) 1.7(1.3)
29 火	麦ごはん ごぼうとキャベツのみそ汁 厚揚げとじゃがいものそぼろ炒め こまつなとにんじんのツナ和え オレンジ	米 食パン ジャがいも 押麦 パター ごま油 砂糖	牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ツナ缶 みそ 脱脂粉乳	オレンジ こまつな たまねぎ キャベツ もやし にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 塩 こしょう	セサミトースト 牛乳	あおのり おにぎり	537.7(476.4) 18.8(17.2) 19.0(17.4) 1.7(1.5)
30 水	鶏南蛮うどん さつまいものコロコロサラダ バナナ	うどん さつまいも 米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま	鶏肉 豚ひき肉 大豆 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん だいこん こまつな たまねぎ ねぎ コーン きゅうり しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	豚じゅねおにぎり 麦茶	わかめ おにぎり	504.1(438.1) 16.2(14.9) 12.0(11.4) 1.9(1.5)

乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
昼食時は毎食麦茶が出ます。
都合により食材や献立を変更する場合があります。

今月の平均給与栄養量	
エネルギー(kcal)	516(447)
たんぱく質(g)	18.4(16.4)
脂質(g)	13.4(12.7)
食塩相当量(g)	1.9(1.5)

献立表

2026年9月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
01(火)	昼食	軟飯 こまつなのみそ汁 鶏肉とにんじんの煮物 たまねぎの煮物
	午後おやつ	おかか軟飯
02(水)	昼食	軟飯 たまねぎのすまし汁 鶏肉とキャベツのトマト煮 にんじんの煮物
	午後おやつ	バナナ
03(木)	昼食	ツナと野菜のトマトスパゲティ キャベツのすまし汁 にんじんときゅうりの煮物
	午後おやつ	軟飯
04(金)	昼食	鶏肉とやさい軟飯 こまつなのすまし汁 キャベツの煮物
	午後おやつ	食パン
05(土)	昼食	軟飯 にんじんのみそ汁 鶏肉とじゃがいも煮物 たまねぎの煮物
	午後おやつ	キャベツ軟飯
07(月)	昼食	軟飯 豆腐のすまし汁 たらとこまつなの煮物 にんじんスティック
	午後おやつ	だいこん軟飯
08(火)	昼食	軟飯 キャベツのみそ汁 鶏肉と豆腐の煮物 かぼちゃの煮物
	午後おやつ	食パン
09(水)	昼食	軟飯 こまつなのすまし汁 鶏肉とにんじんの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	たまねぎ軟飯
10(木)	昼食	軟飯 だいこんのみそ汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんの煮物
	午後おやつ	お麩のきなこ和え
11(金)	昼食	軟飯 にんじんのすまし汁 鶏肉とキャベツの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	きゅうり軟飯
12(土)	昼食	鶏肉の野菜のあんかけ軟飯 さつまいものみそ汁 キャベツの煮物
	午後おやつ	バナナ
14(月)	昼食	軟飯 こまつなのすまし汁 たらと豆腐のみそ煮 にんじんときゅうりの煮物
	午後おやつ	食パン
15(火)	昼食	鶏肉とやさい軟飯 にんじんのみそ汁 スティックだいこん
	午後おやつ	おかか軟飯
16(水)	昼食	軟飯 たまねぎのすまし汁 鶏肉ときゅうりの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	軟飯
17(木)	昼食	軟飯 にんじんのすまし汁 鶏肉ときゅうりの煮物 たまねぎの煮物
	午後おやつ	だいこん軟飯

日付	時間帯	離乳食(中期)
01(火)	昼食	お粥 こまつなのスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 たまねぎのだし煮
	午後おやつ	おかかお粥
02(水)	昼食	お粥 たまねぎのスープ 鶏肉とキャベツのトマト煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	バナナ
03(木)	昼食	ツナと野菜のトマトスパゲティ キャベツのスープ にんじんときゅうりのだし煮
	午後おやつ	お粥
04(金)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 こまつなのスープ キャベツのだし煮
	午後おやつ	パン粥
05(土)	昼食	お粥 にんじんのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 たまねぎのだし煮
	午後おやつ	キャベツお粥
07(月)	昼食	お粥 豆腐のスープ たらとこまつなのだし煮 にんじんのだし煮
	午後おやつ	だいこんお粥
08(火)	昼食	お粥 キャベツのスープ 鶏肉と豆腐のだし煮 かぼちゃのだし煮
	午後おやつ	パン粥
09(水)	昼食	お粥 こまつなのスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 じゃがいものだし煮
	午後おやつ	たまねぎお粥
10(木)	昼食	お粥 だいこんのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 こまつなとにんじんのだし煮
	午後おやつ	お麩のきなこ和え
11(金)	昼食	お粥 にんじんのスープ 鶏肉とキャベツのだし煮 じゃがいものだし煮
	午後おやつ	きゅうりお粥
12(土)	昼食	鶏肉の野菜のあんかけお粥 さつまいものスープ キャベツのだし煮
	午後おやつ	バナナ
14(月)	昼食	お粥 こまつなのスープ たらと豆腐の煮物 にんじんときゅうりのだし煮
	午後おやつ	パン粥
15(火)	昼食	鶏肉とやさいのお粥 にんじんのスープ だいこんのだし煮
	午後おやつ	だしお粥
16(水)	昼食	お粥 たまねぎのスープ 鶏肉ときゅうりのだし煮 キャベツのだし煮
	午後おやつ	お粥
17(木)	昼食	お粥 にんじんのスープ 鶏肉ときゅうりのだし煮 たまねぎのだし煮
	午後おやつ	だいこんお粥

献立表

2026年9月

南水元いろは保育園

日付	時間帯	離乳食(後期)
18(金)	昼食	軟飯 かぶのすまし汁 鶏肉とにんじんの煮物 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	野菜あんかけ軟飯
19(土)	昼食	軟飯 たまねぎのみそ汁 鶏肉とキャベツの煮物 こまつなとにんじんの煮物
	午後おやつ	しょうゆ軟飯
24(木)	昼食	軟飯 キャベツのみそ汁 たらとたまねぎの煮物 さつまいもの煮物
	午後おやつ	おかか軟飯
25(金)	昼食	軟飯 だいこんのすまし汁 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツとツナの煮物
	午後おやつ	にんじん軟飯
26(土)	昼食	野菜スパゲッティ たまねぎのすまし汁 キャベツの煮物
	午後おやつ	軟飯
28(月)	昼食	軟飯 だいこんのすまし汁 たらとにんじんの煮物 キャベツの煮物
	午後おやつ	マカロニきな粉和え
29(火)	昼食	軟飯 キャベツのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 にんじんとツナの煮物
	午後おやつ	食パン
30(水)	昼食	野菜うどん 鶏肉とたまねぎの煮物 さつまいもの煮物
	午後おやつ	きゅうり軟飯

日付	時間帯	離乳食(中期)
18(金)	昼食	お粥 かぶのスープ 鶏肉とにんじんのだし煮 じゃがいもの煮物
	午後おやつ	野菜のお粥
19(土)	昼食	お粥 たまねぎのスープ 鶏肉とキャベツのだし煮 こまつなとにんじんのだし煮
	午後おやつ	お粥
24(木)	昼食	お粥 キャベツのスープ たらとたまねぎのだし煮 さつまいものだし煮
	午後おやつ	だしお粥
25(金)	昼食	お粥 だいこんのスープ 鶏肉とじゃがいものだし煮 キャベツとツナのだし煮
	午後おやつ	にんじんお粥
26(土)	昼食	野菜スパゲッティ たまねぎのスープ キャベツのだし煮
	午後おやつ	お粥
28(月)	昼食	お粥 だいこんのスープ たらとにんじんのだし煮 キャベツのだし煮
	午後おやつ	マカロニきな粉和え
29(火)	昼食	お粥 キャベツのスープ じゃがいものそぼろ煮 にんじんとツナのだし煮
	午後おやつ	パン粥
30(水)	昼食	野菜うどん 鶏肉とたまねぎのだし煮 さつまいものだし煮
	午後おやつ	きゅうりお粥