



9月献立表



令和8年 浦和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
1	火	ごはん スペイン風オムレツ ひじきとカリフラワーのサラダ コンソメスープ パイナップル	米、卵、牛乳、ウィンナー、じゃがいも、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、コーン、トマトケチャップ、カリフラワー、ひじき、大豆、油揚げ、砂糖、みりん、だし汁、しょうゆ、キャベツ、玉ねぎ、コンソメスープの素、パイナップル缶、食パン、バター、ココアパウダー	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	シュガーラスク (ココア) 牛乳	エネルギー512kcal 蛋白19.0 g 脂質15.3 g 炭水化物74.4 g 食塩1.8 g
2	水	★げんき献立★ 栗ごはん さんまのみぞれ煮 白菜のごま和え 豚汁 梨	米、栗、さんま、大根、しょうゆ、みりん、白菜、にんじん、ちくわ、追いがつおつゆ、白ごま、豚肉、豆腐、里芋、しいたけ、ねぎ、だし汁、みそ、梨缶、ホットケーキミックス、卵、さつまいも、レーズン、砂糖、サラダ油、黒ゴマ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お芋とレーズンの蒸しパン 牛乳	エネルギー637kcal 蛋白21.3 g 脂質17.9 g 炭水化物98.1 g 食塩2.0 g
3	木	ボークカレー (枝豆&コーン) キャベツのツナマヨ和え フルーツヨーグルト	米、枝豆、コーン、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールー、キャベツ、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、プレーンヨーグルト、みかん缶、砂糖、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	プリン 牛乳	エネルギー555kcal 蛋白20.0 g 脂質20.0 g 炭水化物75.0 g 食塩1.7 g
4	金	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁 白桃	米、鶏肉、しょうゆ、小麦粉、サラダ油、マカロニ、きゅうり、コーン、にんじん、ドレッシング、マヨネーズ、かぼちゃ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、白桃缶、ホットケーキミックス、バター、卵、りんごペースト、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	りんごブチケーキ 牛乳	エネルギー683kcal 蛋白19.5 g 脂質26.9 g 炭水化物90.5 g 食塩2.1 g
5	土	お野菜うどん 白菜のサラダ フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、追いがつおつゆ、白菜、卵不使用マヨネーズ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー388kcal 蛋白14.4 g 脂質12.9 g 炭水化物52.4 g 食塩2.7 g
7	月	ごはん 豚肉旨塩炒め オクラのおかか和え 白菜のすまし汁 りんご	ごはん、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、鶏がらスープの素、オクラ、きゅうり、かつお節、しょうゆ、白菜、だし汁、りんご缶、ポップコーン、いりこ、牛乳、(0, 1歳児：卵ボーロ) (キャラメルパウダー、ココアパウダー、いちごパウダー)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0, 1歳児：卵ボーロ)	エネルギー419kcal 蛋白15.9 g 脂質13.6 g 炭水化物59.0 g 食塩1.8 g
8	火	ごはん チキンステーキ きゅうりのサラダ 豆腐のすまし汁 パイナップル	米、鶏肉、しょうが、しょうゆ、きゅうり、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、パイナップル缶、ホットケーキミックス、バター、卵、メープルシロップ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルブチケーキ 牛乳	エネルギー523kcal 蛋白17.7 g 脂質20.0 g 炭水化物69.6 g 食塩1.2 g
9	水	チャーハン ポークしゅうまい チンゲン菜のナムル わかめスープ 白桃	米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、鶏がらスープの素、豚ひき肉、しゅうまいの皮、チンゲン菜、もやし、しょうゆ、ごま油、白ごま、わかめ、しいたけ、ねぎ、白桃缶、黒ゴマペースト、卵、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー370kcal 蛋白11.4 g 脂質6.6 g 炭水化物68.3 g 食塩1.6 g
10	木	パン メンチカツ キャベツのサラダ コンソメスープ フルーツヨーグルト	パン、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、卵不使用マヨネーズ、コーン、チーズ、コンソメスープの素、牛乳、プレーンヨーグルト、りんご缶、砂糖、メープルバウムクーヘン、白い風船、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	バウムクーヘン (メープル味) 白い風船 牛乳	エネルギー591kcal 蛋白16.9 g 脂質19.0 g 炭水化物86.8 g 食塩3.0 g
11	金	ごはん サバの味噌煮 カリフラワーのおかか和え 里芋のみそ汁 みかん	米、さば、みそ、砂糖、カリフラワー、にんじん、かつお節、しょうゆ、里芋、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、みかん缶、ホットケーキミックス、バター、卵、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	リングドーナツ 牛乳	エネルギー558kcal 蛋白18.3 g 脂質19.2 g 炭水化物77.6 g 食塩1.6 g
12	土	コーンラーメン いんげんの和え物 フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、いんげん、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー411kcal 蛋白16.7 g 脂質10.6 g 炭水化物61.4 g 食塩1.9 g
14	月	ごはん 照り焼きチキン 白菜の塩昆布和え じゃがいものみそ汁 パイナップル	米、鶏肉、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、白菜、にんじん、塩昆布、じゃがいも、しめじ、ねぎ、だし汁、みそ、パイナップル缶、小麦粉、カスタード、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	今川焼き (カスタード) 牛乳	エネルギー565kcal 蛋白18.3 g 脂質18.2 g 炭水化物83.2 g 食塩2.6 g
15	火	きのかレー カラフルサラダ りんご	米、鶏肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、まいたけ、カレールウ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、卵不使用マヨネーズ、りんご缶、あずき、寒天、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	水ようかん 牛乳	エネルギー554kcal 蛋白16.5 g 脂質17.2 g 炭水化物85.2 g 食塩1.6 g

16	水	お野菜たっぷりスパゲッティ ハムポテト コンソメスープ みかん	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじん、なす、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、トマト缶、じゃがいも、ブロッコリー、ハム、カレー粉、キャベツ、コンソメスープの素、みかん缶、小麦粉、たこ、たこ焼きソース、かつお節、青のり、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たこ焼き 麦茶	エネルギー544kcal 蛋白18.0 g 脂質7.5 g 炭水化物103.0 g 食塩2.2 g
17	木	パン 牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ ポトフ 白桃	パン、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、サラダ油、とんかつソース、ブロッコリー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、大根、おさかなプチケーキ、グリーンピース、コンソメスープの素、白桃缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー566kcal 蛋白13.3 g 脂質15.7 g 炭水化物92.0 g 食塩2.7 g
18	金	★行事の日(敬老の日)★ 赤飯 ぶりの甘酢あんかけ ほうれん草の錦糸和え 豆腐のすまし汁 りんご 	米、ささげ、黒ゴマ、ぶり、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、にんじん、卵、豆腐、わかめ、花魁、ねぎ、だし汁、りんご缶、小麦粉、あんこ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	まんじゅう (白) 麦茶	エネルギー439kcal 蛋白14.3 g 脂質9.2 g 炭水化物75.2 g 食塩2.1 g
19	土	肉うどん ほうれん草のおかか和え フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー355kcal 蛋白14.6 g 脂質9.8 g 炭水化物51.1 g 食塩2.7 g
21	月	 敬老の日 				
22	火	国民の休日				
23	水	 秋分の日 				
24	木	ごはん ハンバーグトマトソース きゅうりのサラダ じゃがいものスープ みかん	米、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、トマトソース、きゅうり、にんじん、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、ベーコン、グリーンピース、コーン、コンソメスープ、みかん缶、いちごゼリー、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	凍ったいちごゼリー 牛乳	エネルギー589kcal 蛋白16.2 g 脂質18.3 g 炭水化物89.8 g 食塩1.8 g
25	金	きつねうどん いんげんのボン酢和え りんご	うどん、豚肉、ほうれん草、にんじん、油揚げ、かまぼこ、ねぎ、追いがつおつゆ、いんげん、コーン、ボン酢、りんご缶、もち米、あんこ、きな粉、砂糖、チーズ、麦茶 (0、1歳児：米、菜飯の素)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	★秋のお彼岸★ おはぎ (きな粉) チーズ 麦茶 (0、1歳児：菜飯おにぎり)	エネルギー380kcal 蛋白14.1 g 脂質7.7 g 炭水化物63.6 g 食塩3.1 g
26	土	わかめラーメン ブロッコリーのサラダ フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、わかめ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、ごま油、ブロッコリー、白ごま、ワタンの皮、パイナップル缶、フルーチェ (いちご)、いちご、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー405kcal 蛋白16.7 g 脂質10.5 g 炭水化物60.4 g 食塩1.9 g
28	月	ごはん アジフライ カリフラワーのサラダ じゃがいものみそ汁 白桃	米、アジ、小麦粉、パン粉、サラダ油、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、じゃがいも、わかめ、油揚げ、ねぎ、だし汁、みそ、白桃缶、アイスクリーム、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お楽しみおやつ 牛乳	エネルギー649kcal 蛋白19.7 g 脂質26.6 g 炭水化物84.3 g 食塩1.7 g
29	火	マーボー豆腐丼 ブロッコリーの中華和え ワンタンスープ パイナップル	米、豚ひき肉、豆腐、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、ごま油、ブロッコリー、白ごま、ワタンの皮、パイナップル缶、フルーチェ (いちご)、いちご、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ (いちご) 麦茶	エネルギー499kcal 蛋白16.4 g 脂質18.6 g 炭水化物67.2 g 食塩1.8 g
30	水	鶏そぼろ入りちらし寿司 二色和え 豆腐と根菜のすまし汁 りんご	米、にんじん、しいたけ、れんこん、鶏ひき肉、しょうが、卵、グリーンピース、酢、砂糖、しょうゆ、みりん、ほうれん草、白菜、豆腐、里芋、大根、ねぎ、だし汁、りんご缶、うどん、揚げ玉、わかめ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	たぬきうどん 麦茶	エネルギー492kcal 蛋白16.6 g 脂質12.4 g 炭水化物78.6 g 食塩3.0 g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。
給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。また、麦ごはんを定期的に提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

