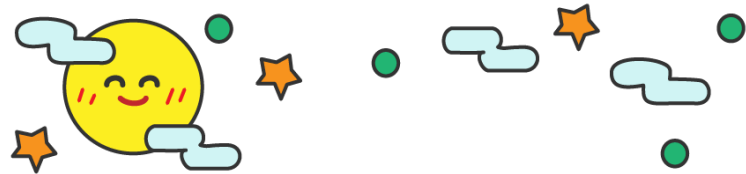




2026年9月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日曜日 曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				献立	おやつ(午後)	
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		材料	
1火	きなこせんべい お茶	サーモンのタルタル焼 なめたけ和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ 白菜・小松菜・人参・きゅうり・なめたけ わかめ・大根・玉ねぎ 白桃(缶詰)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩 醤油 かつおぶりかけ だし	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳	
2水	ぼたぼた焼 お茶	ツナときのこの和風スープパグティ 花野菜サラダ フルーツ（オレンジ）	ツナフレーク	玉ねぎ・キャベツ・えのきたけ・のり カリフラワー・ブロッコリー・コーン オレンジ	スパゲティ・オリーブ油・バター 砂糖・オリーブ油	塩・コンソメ・醤油 酢・塩・醤油	きつねおにぎり お茶	米(国産) 味付け油揚げ 麦茶	
3木	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉の味噌焼 小松菜の和風和え ごはん すまし汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉・赤みそ 豆腐	小松菜・もやし・人参 キャベツ・玉ねぎ みかん(缶詰)	砂糖・油 米(国産)	本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ふるふるデザート お茶	フルーチェ(いちご) 牛乳 麦茶	
4金	星っこ お茶	回鍋肉 春雨サラダ ごはん 中華スープ フルーツ（パイナップ缶）	豚肉・赤みそ ハム	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが 人参・きゅうり えのきたけ・玉ねぎ・白菜 パイナップ（缶詰）	油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 酢・醤油 鶏がらスープ	肉まん 牛乳	肉まん 牛乳	
5土	豆花クッキー お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 小松菜・えのきたけ りんご(缶詰)	米(国産)・白ごま・調合ごま油	焼肉のたれ 鶏がらスープ			
7月	ソフトサラダ お茶	高野豆腐のチリコンカン風丼 コールスローサラダ スープ フルーツ（パイナップ缶）	豚ひき肉・凍り豆腐	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工) キャベツ・きゅうり・人参・コーン 玉ねぎ・チンゲン菜 パイナップ（缶詰）	米(国産)・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 醤油・酢 コンソメ・塩	お麩のきなこラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖・きな粉 牛乳	
8火	かぼちゃボーロ お茶	サバの塩こうじ焼 ビーフンサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	さば チキンフレーク 赤みそ・白みそ	きゅうり・人参 小松菜・キャベツ・人参 白桃(缶詰)	油 ビーフン・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩こうじ 醤油 かつおぶりかけ だし	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳	
9水	豆花クッキー お茶	豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯和え ごはん 味噌汁 フルーツ（洋梨缶）	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参・もやし・のり 大根・玉ねぎ 洋梨(缶詰)	油・砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ・牛豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・油・料理用赤ワイン 小麦粉・トマトケチャップ・ウスターソース・醤油・砂糖・塩 牛乳	
10木	ぼたぼた焼 お茶	ミートローフ ツナサラダ 人参ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	ミックスベジタブル・玉ねぎ きゅうり・キャベツ・人参 人参 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	パン粉・油 油・砂糖 米(国産)	塩・ウスターソース・トマトケチャップ 酢・塩 コンソメ・塩 だし	誕生日ケーキ（りんご） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・油 おろしりんご・豆乳・りんご(缶詰) 牛乳	
11金	ミレービスケット お茶	五目うどん もやしのお浸し フルーツ（パイナップ缶）	鶏肉・油揚げ	人参・小松菜・大根・だし昆布 ほうれん草・もやし・人参 パイナップ（缶詰）	うどん	だし・醤油・本みりん 醤油・だし	フルフルフルーツボンチ お茶	ライチゼリーの素・パイナップ（缶詰） 黄桃(缶詰)・みかん(缶詰) 麦茶	
12土	星っこ お茶	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	凍り豆腐・豚ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・青ねぎ かぼちゃ・小松菜 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	醤油・料理酒・だし だし			
14月	ソフトサラダ お茶	豚肉の生姜焼 のり和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし・のり わかめ・玉ねぎ みかん(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 米(国産)	塩・醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし かつおぶりかけ だし	スイートポテト お茶	さつま芋・バター 砂糖 麦茶	
15火	豆花クッキー お茶	白身魚の中華餡 小松菜のごま和え ごはん すまし汁 フルーツ（パイナップ缶）	たら 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・コーン・もやし 青ねぎ・わかめ パイナップ（缶詰）	でん粉・油・調合ごま油・砂糖 白ごま 米(国産)	塩・鶏がらスープ・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	かぼちゃ餡サンド お茶	食パン・かぼちゃ 砂糖 麦茶	
16水	白い風船ミルククリーム お茶	マーマレードチキン 切干大根ナポリタン ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	鶏肉 豆乳・みそ 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマト(加工) キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ 白桃(缶詰)	小麦粉・油・マーマレード オリーブ油 米(国産)	塩・醤油・本みりん 本みりん・コンソメ・中濃ソース だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳	
17木	ぼたぼた焼 お茶	味噌ラーメン 肉しゅうまい フルーツ（オレンジ）	豚肉・赤みそ 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが オレンジ	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶	
18金	きなこせんべい お茶	チキンカレー キャベツサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	鶏肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・コーン ほうれん草・かぼちゃ・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 牛乳	
19土	かぼちゃボーロ お茶	中華丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・えのきたけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ			
24木	ソフトサラダ お茶	鶏肉のトマト煮 さつま芋サラダ きのこの炊き込みごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップ缶）	鶏肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・トマトベース 人参・きゅうり 炊き込みごはんの素(きのこ) 玉ねぎ・わかめ パイナップ（缶詰）	小麦粉・オリーブ油 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) じゃが芋	塩・トマトケチャップ・白ワイン(料理用) 塩 だし	ピーチゼリー お茶	ピーチゼリーの素 麦茶	
25金	ぼたぼた焼 お茶	豚汁うどん 小松菜の納豆和え じゃが芋の金平 フルーツ（白桃缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ 納豆 さつま揚げ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 小松菜・人参 れんこん・人参 白桃(缶詰)	うどん・さつま芋 じゃが芋・調合ごま油・砂糖	だし・本みりん・醤油 醤油 醤油・本みりん・料理酒	お月見ゼリー お茶	お月見ゼリー 麦茶	
26土	豆花クッキー お茶	和風あんかけ丼 すまし汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉	玉ねぎ・人参・白菜・しいたけ ほうれん草・玉ねぎ みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん だし・醤油・塩			
28月	ソフトサラダ お茶	ミートソーススパゲティ チーズサラダ スープ フルーツ（洋梨缶）	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・キャベツ 洋梨(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶	
29火	ミレービスケット お茶	麻婆豆腐丼 大根サラダ 中華スープ フルーツ（パイナップ缶）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ 人参・きゅうり・大根・コーン もやし・小松菜・えのきたけ パイナップ（缶詰）	米(国産)・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・酢 鶏がらスープ	かぼちゃマフィン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・豆乳・かぼちゃ 麦茶	
30水	白い風船ミルククリーム お茶	サバの味噌煮 小松菜の納豆和え ごはん すまし汁 フルーツ（みかん缶）	さば・白みそ 納豆 豆腐	しょうが 小松菜・人参 キャベツ・わかめ みかん(缶詰)	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	味噌蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・みそ・本みりん 牛乳	

栄養価の平均
（3歳以上）
（3歳未満）

エネルギー514kcal
たんばく質19.1g
脂質13.5g

エネルギー451kcal
たんばく質16.6g
脂質12.2g

カルシウム162mg
カルシウム138mg

食塩相当量2.0g
食塩相当量1.7g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。