

令和8年度 9月

献 立 表

ひまわりさかえこども園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
1 (火)	鮭むすび コンソメスープ フルーツ缶	アルファ化米、パン、 じゃが芋	牛乳、鶏肉、いりこ、 鮭	パイナップル、みかん、 キャベツ、人参、玉葱、 りんご、豆苗、セロリ	お菓子 牛乳 ひだまりパン いりこ 牛乳	エネルギー 489 kca たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 193 mg
2 (水)	ごはん フルーツ ピザバーグ 付け合わせ ゴーヤとトマトのスープ	米、ポップコーン、 春雨、片栗粉、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、牛肉、 白いんげん豆、鶏肉、 かつお節	玉葱、パセリ、トマト、人参、 ほうれん草、もやし、しめじ、 ピーマン、ゴーヤ、コーン、 干し椎茸、生姜、キャベツ	お菓子 牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 646 kca たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 273 mg
3 (木)	ごはん 牛肉のしぐれ煮 ウインナーポテトのオーブン焼き フルーツ	米、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、牛肉、 ウインナー	玉葱、大根、コーン、人参、 ごぼう、いんげん、 干し椎茸、生姜、パセリ	お菓子 牛乳 金魚すくいゼリー 牛乳	エネルギー 582 kca たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 211 mg
4 (金)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の煮物 フルーツ	米、じゃが芋	牛乳、鮭、みそ	キャベツ、人参、切干大根、 しめじ、いんげん、 干し椎茸	お菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 542 kca たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 239 mg
5 (土)	ビビンバ キャロットラペ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり	人参、もやし、キャベツ、 ほうれん草、コーン、 レーズン、生姜	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 638 kca たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 284 mg
7 (月)	ジャージャー麺 ひじきのごまネーズ フルーツ	米粉麺、片栗粉、 マヨネーズ、米、 ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ひよこ豆、 みそ、ツナ、いりこ、 ひじき、青のり	玉葱、キャベツ、人参、 たけのこ、小松菜、 ピーマン、干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 磯辺むすび 牛乳	エネルギー 556 kca たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 265 mg
8 (火)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 南瓜のみそ汁 フルーツ	米、パン、片栗粉、 マヨネーズ	牛乳、白身魚、みそ、 ツナ、いりこ	玉葱、南瓜、人参、 キャベツ、たけのこ、 ごぼう、ピーマン、葱	お菓子 牛乳 ツナサンド 牛乳	エネルギー 588 kca たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.3 g カルシウム 222 mg
9 (水)	ごはん 牛肉のみそ炒め キャベツと昆布の和え物 フルーツ	米、米粉、 ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、 みそ、昆布	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、たけのこ、 ニラ、ピーマン、生姜	お菓子 牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 556 kca たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 260 mg
10 (木)	ごはん チリコンカン フレンチサラダ フルーツ	米、クラッカー、 苺ジャム	牛乳、豚肉、 ひよこ豆、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、 茄子、トマト、コーン、 グリーンピース、いんげん、 小松菜、パセリ	お菓子 牛乳 クラッカーサンド(いちごジャム) いりこ 牛乳	エネルギー 562 kca たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 304 mg
11 (金)	ごはん フルーツ 白身魚のコーンマヨ焼き 付け合わせ 冬瓜スープ	米、小麦粉、 マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、 豆乳、ウインナー、 白身魚	冬瓜、玉葱、キャベツ、 人参、コーン、小松菜、葱、 干し椎茸、パセリ	お菓子 牛乳 ウインナースティックパン 牛乳	エネルギー 524 kca たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 302 mg
12 (土)	四色丼 すまし汁 フルーツ	米、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、わかめ	人参、ほうれん草、玉葱、 コーン、もやし、葱、生姜	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 628 kca たんぱく質 19.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 297 mg
14 (月)	ごはん フルーツ 鶏肉の香味焼き 付け合わせ 和風ポテトサラダ	米、じゃが芋、 マヨネーズ、 ごま油、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、 いりこ、青のり	人参、ほうれん草、 きゅうり、コーン、白葱、 生姜、にんにく	お菓子 牛乳 ちんすこう いりこ 牛乳	エネルギー 678 kca たんぱく質 22.8 g 脂 質 20.7 g カルシウム 219 mg
15 (火)	ごはん フルーツ 鰯の塩焼き 付け合わせ 豚しゃぶサラダ	米	牛乳、鰯、豚肉	バナナ、パイナップル、 みかん、もやし、キャベツ、 トマト、人参、いんげん、 きゅうり、玉葱、コーン	お菓子 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 503 kca たんぱく質 24.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 241 mg
16 (水)	ごはん 肉じゃが トマトとじゃこのサラダ フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、こんにゃく	牛乳、豚肉、豆乳、 しらす干し	玉葱、キャベツ、人参、 トマト、小松菜、コーン、 いんげん	お菓子 牛乳 黒糖蒸しパン 牛乳	エネルギー 572 kca たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 266 mg
17 (木)	ごはん 豚肉の生姜炒め パンサンデー フルーツ	米、マカロニ、 春雨、ごま、 ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 きな粉	玉葱、人参、もやし、 きゅうり、しめじ、 ピーマン、コーン、生姜	お菓子 牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 559 kca たんぱく質 23.9 g 脂 質 14.3 g カルシウム 230 mg
18 (金)	ごはん 白身魚のおろし煮 コンソメスープ フルーツ	米、白玉粉、 片栗粉	牛乳、ウインナー、 白身魚	キャベツ、人参、 大根、玉葱、コーン、 葱、パセリ	お菓子 牛乳 お月見団子 牛乳	エネルギー 574 kca たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 286 mg
19 (土)	チキンライス キャベツとコーンのサラダ フルーツ	米	牛乳、鶏肉	キャベツ、人参、玉葱、 コーン、グリーンピース	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 590 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 299 mg
24 (木)	ごはん 麻婆春雨 小松菜のおかか和え フルーツ	もち米、こしあん、 春雨、片栗粉、 ごま油、ごま、米	牛乳、豚肉、みそ、 きな粉、かつお節	キャベツ、人参、玉葱、 小松菜、茄子、ニラ、 生姜、干し椎茸	お菓子 牛乳 おはぎ 牛乳	エネルギー 603 kca たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 260 mg
25 (金)	ビーフカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、牛肉、豆乳、 ひよこ豆、いりこ、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、南瓜、 パイナップル、小松菜、コーン、 グリーンピース、レーズン、 にんにく、生姜	お菓子 牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 740 kca たんぱく質 21.3 g 脂 質 22.4 g カルシウム 278 mg
26 (土)	米粉麺の塩焼きそば じゃが芋のスープ フルーツ	米粉麺、じゃが芋	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、玉葱、 ちんげん菜、ピーマン	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 467 kca たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 336 mg
28 (月)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ もずくスープ	米、麩、片栗粉、 ごま油	牛乳、鶏肉、もずく、 いりこ	キャベツ、玉葱、もやし、 人参、ブロッコリー、 ちんげん菜、白葱、 干し椎茸、生姜	お菓子 牛乳 お麩ラスク いりこ 牛乳	エネルギー 650 kca たんぱく質 28.4 g 脂 質 26.0 g カルシウム 282 mg
29 (火)	ごはん フルーツ 白身魚のムニエルきのこソース 里芋のごまみそ和え フルーツ	米、パン、里芋、 さつま芋、米粉、 片栗粉、ごま	牛乳、白身魚、みそ	キャベツ、人参、玉葱、 エリンギ、しめじ、 パセリ	お菓子 牛乳 さつま芋パン 牛乳	エネルギー 515 kca たんぱく質 22.6 g 脂 質 10.3 g カルシウム 235 mg
30 (水)	ごはん ポークチャップ 南瓜サラダ フルーツ	米、マヨネーズ	牛乳、豚肉、寒天	玉葱、南瓜、オレンジ、 人参、キャベツ、いんげん、 きゅうり、コーン、しめじ	お菓子 牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 564 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 245 mg

※牛乳以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。