



2026年9月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	火	麦茶 ヨーグルト	ロールパン	パンプキンオムレツ キャバツとコーンのマヨサラダ オニオンスープ	牛乳 焼き芋 おせんべい	ロールパン・ 油・マヨネー ズ・さつま芋・ おせんべい	卵・ベーコン・ 牛乳・チーズ	かぼちゃ・玉葱・グ リンピース・キャバ ツ・コーン・きゅう り・人参・にんにく・ パセリ	塩・コンソメ・ケ チャップ
2	水	麦茶 ゼリー	ごはん	肉豆腐 チンゲン菜とじゃこの和え物 味噌汁(油揚げ・なめこ)	牛乳 アップルパイ	米・油・砂糖・ご ま油・パイ皮	豆腐・豚肉・ じゃこ・油揚 げ・牛乳	玉葱・人参・いんげ ん・チンゲン菜・ きゅうり・なめこ・ りんご・レモン汁	酒・かつおだ し・醤油・みり ん・塩・味噌
3	木	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	タンメン ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・油・ 葱・人参・マヨ ネーズ・砂糖・ 米・ごま	豚肉・かまぼ こ・ツナ・ヨーグ ルト・牛乳・鮭	キャバツ・玉 葱・人参・もや し・生姜・きゅ うり	酒・塩・中華だ し・醤油
4	お誕生会 金	麦茶 小魚せんべい	さつま芋ごはん	チキン南蛮 トマトとオクラのサラダ すまし汁(お麩・万能ねぎ)	ヨーグルトドリンク レモンケーキ	米・さつま芋・ごま・ 小麦粉・片栗粉・油・ 砂糖・マヨドレ・お 麩・ホットケーキミッ クス粉・バター	鶏肉・卵・ヨー グルトドリンク ・牛乳	生姜・玉葱・ト マト・オクラ・万 能ねぎ・パセリ ・レモン汁	昆布だし・塩・ 酒・酢・醤油・み りん・かつおだ し
5	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鯖のカレー風味ムニエル もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(なす・わかめ)	牛乳 スティックパン	米・小麦粉・パ ター・油・ス ティックパン	鯖・豚肉・牛乳	もやし・人参・ にんにく・な す・わかめ	塩・酒・カレー 粉・醤油・かつ おだし・味噌
6	日								
7	月	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭の西京焼き かぼちゃのサラダ すまし汁(チンゲン菜・人参)	牛乳 きのこスパゲッティ	米・砂糖・マヨ ネーズ・スパ ゲッティ・パ ター	鮭・牛乳・ウイ ンナー	かぼちゃ・きゅうり・ 玉葱・チンゲン菜・人 参・エリンギ・しめじ・ えのき草・にんにく・ パセリ	味噌・酒・みり ん・塩・かつお だし・醤油
8	火	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ポークビーンズ ほうれん草とベーコンのマカロニソー スープ(キャバツ・コーン)	牛乳 黒ごまプリン フィナンシェ	米・じゃが芋・パ ター・砂糖・マカ ロニ・油・寒天・ ごま・フィナン シェ	豚肉・大豆・ ベーコン・牛乳	玉葱・人参・トマ ト水煮・ほうれん 草・にんにく・ キャバツ・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ
9	水	麦茶 ゼリー	ごはん	海老チャーハン もやしとハムのナムル 中華スープ(ワンタン皮・豚肉)	牛乳 納豆トースト	米・ごま油・砂 糖・ごま・ワン タン皮・食パ ン・マヨネーズ	卵・えび・かま ぼこ・ハム・豚 肉・牛乳・納豆・ チーズ	長葱・グリン ピース・もや し・人参・きゅ うり・パセリ	塩・中華だし・ 醤油・酢
10	木	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	サラダうどん ひじきの炒り煮 味噌汁(豆腐・小松菜)	牛乳 二色おはぎ	うどん・マヨネー ズ・しらたき・油・ 砂糖・米・もち 米・こしあん	ツナ・油揚げ・ 豆腐・牛乳・き な粉	ミニトマト・コー ン・ひじき・人 参・いんげん・ 小松菜	かつおだし・ 塩・醤油・みり ん・酒・味噌
11	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	チキンカレー キャバツとチーズのサラダ マスカットゼリー	非常時おやつ 野菜ジュース 缶入りパン	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ゼ リー・パン	鶏肉・牛乳・ チーズ	人参・玉葱・グ リンピース・キャバ ツ・きゅうり・野 菜ジュース	カレールウ・ 塩・酢
12	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	みそ豚 豆腐のカニカマあんかけ 中華スープ(卵・しめじ)	牛乳 バナナ ビスケット	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ ビスケット	豚肉・豆腐・カ ニカマ・卵・牛 乳	キャバツ・長 葱・人参・いん げん・しめじ・ バナナ	酒・中華だし・ 醤油・味噌・塩
13	日								
14	月	麦茶 小魚せんべい	マカロニ	ツナマカロニグラタン ミネストローネ フルーツ(梨)	牛乳 黒糖蒸しパン	マカロニ・バター・小 麦粉・パン粉・オリ ブ油・じゃが芋・砂 糖・ホットケーキミッ クス粉・黒糖・油	ツナ・牛乳・ チーズ・ウイ ンナー	人参・玉葱・しめ じ・グリンピース・ なす・ズッ キーニ・パブリ カ・梨	塩・コンソメ・ケ チャップ
15	火	麦茶 ビスケット	ロールパン	パンプキンオムレツ キャバツとコーンのマヨサラダ オニオンスープ	牛乳 焼き芋 おせんべい	ロールパン・ 油・マヨネー ズ・さつま芋・ おせんべい	卵・ベーコン・ 牛乳・チーズ	かぼちゃ・玉葱・グ リンピース・キャバ ツ・コーン・きゅう り・人参・にんにく・ パセリ	塩・コンソメ・ケ チャップ

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	510	18.2	17.9	65.8	2.0
3～5歳	576	20.9	20.7	73.8	2.4



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3食品群以外の 使用食材
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
16	水	麦茶 ゼリー	ごはん	肉豆腐 チンゲン菜とじゃこの和え物 味噌汁(油揚げ・なめこ)	牛乳 アップルパイ	米・油・砂糖・ご ま油・パイ皮	豆腐・豚肉・ じゃこ・油揚 げ・牛乳	玉葱・人参・いんげ ん・チンゲン菜・ きゅうり・なめこ・ りんご・レモン汁	酒・かつおだ し・醤油・みり ん・塩・味噌
17	木	麦茶 カルシウムせんべい	中華麺	タンメン ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	中華麺・油・ じゃが芋・マヨ ネーズ・砂糖・ 米・ごま	豚肉・かまぼ こ・ツナ・ヨーグ ルト・牛乳・鮭	キャバツ・玉 葱・人参・もや し・生姜・きゅ うり	酒・塩・中華だ し・醤油
18	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉の塩麹焼き さつま芋の金平 すまし汁(オクラ・えのき草)	牛乳 オートミールレーズンクッキー	米・油・さつま芋・ ごま油・砂糖・ご ま・ホットケーキ ミックス粉・オート ミール・バター	鶏肉・牛乳	人参・オクラ・ えのき草・レー ズン	塩麹・かつおだ し・醤油・みり ん・塩
19	土	麦茶 野菜せんべい	ごはん	鯖のカレー風味ムニエル もやしと豚肉の炒め物 味噌汁(なす・わかめ)	牛乳 スティックパン	米・小麦粉・パ ター・油・ス ティックパン	鯖・豚肉・牛乳	もやし・人参・ にんにく・な す・わかめ	塩・酒・カレー 粉・醤油・かつ おだし・味噌
20	日								
21	月			敬老の日					
22	火			国民の休日					
23	水			秋分の日					
24	木	麦茶 ビスケット	うどん	サラダうどん ひじきの炒り煮 味噌汁(豆腐・小松菜)	牛乳 二色おはぎ	うどん・マヨネー ズ・しらたき・油・ 砂糖・米・もち 米・こしあん	ツナ・油揚げ・ 豆腐・牛乳・き な粉	ミニトマト・コー ン・ひじき・人 参・いんげん・ 小松菜	かつおだし・ 塩・醤油・みり ん・酒・味噌
25	金	麦茶 小魚せんべい	ごはん	お月見チキンカレー キャバツとチーズのサラダ マスカットゼリー	牛乳 お月見かぼちゃもち	米・じゃが芋・ 油・砂糖・ゼ リー・片栗粉・ バター	鶏肉・牛乳・う ずらの卵・チー ズ	人参・玉葱・グ リンピース・キャバ ツ・きゅうり・か ぼちゃ	カレールウ・ 塩・酢・醤油・み りん
26	土	麦茶 ゼリー	ごはん	みそ豚 豆腐のカニカマあんかけ 中華スープ(卵・しめじ)	牛乳 バナナ ビスケット	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ ビスケット	豚肉・豆腐・カ ニカマ・卵・牛 乳	キャバツ・長 葱・人参・いん げん・しめじ・ バナナ	酒・中華だし・ 醤油・味噌・塩
27	日								
28	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鮭の西京焼き かぼちゃのサラダ すまし汁(チンゲン菜・人参)	牛乳 きのこスパゲッティ	米・砂糖・マヨ ネーズ・スパ ゲッティ・パ ター	鮭・牛乳・ウイ ンナー	かぼちゃ・きゅうり・ 玉葱・チンゲン菜・人 参・エリンギ・しめじ・ えのき草・にんにく・ パセリ	味噌・酒・みり ん・塩・かつお だし・醤油
29	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん	ポークビーンズ ほうれん草とベーコンのマカロニソー スープ(キャバツ・コーン)	牛乳 黒ごまプリン フィナンシェ	米・じゃが芋・パ ター・砂糖・マカ ロニ・油・寒天・ ごま・フィナン シェ	豚肉・大豆・ ベーコン・牛乳	玉葱・人参・トマ ト水煮・ほうれん 草・にんにく・ キャバツ・コーン	塩・コンソメ・ケ チャップ
30	水	麦茶 野菜せんべい	ごはん	海老チャーハン もやしとハムのナムル 中華スープ(ワンタン皮・豚肉)	牛乳 納豆トースト	米・ごま油・砂 糖・ごま・ワン タン皮・食パ ン・マヨネーズ	卵・えび・かま ぼこ・ハム・豚 肉・牛乳・納豆・ チーズ	長葱・グリン ピース・もや し・人参・きゅ うり・パセリ	塩・中華だし・ 醤油・酢

9月旬の食材

・鮭・しらす・いんげん・オクラ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・ズッキーニ・チンゲン菜・なす
・梨・ぶどう・マスカット・ごま