

2026年09月



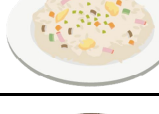
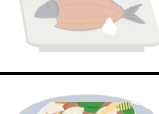
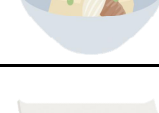
献

立

表



阪南市立保育所

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	調味料		
1 （ 火 ）	ご飯 さけの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、食パン、いちごジャム、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、だいず水煮缶詰、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 たんぱく質 529 kcal 脂 質 25.2 g カルシウム 214 mg
2 （ 水 ）	冷やし中華 金時豆 おにぎり		生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 たんぱく質 725 kcal 脂 質 23.6 g カルシウム 262 mg
3 （ 木 ）	ご飯 ヒレカツ 小松菜の煮びたし みそ汁		米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、卵	こまつな、だいこん、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 たんぱく質 556 kcal 脂 質 24.5 g カルシウム 269 mg
4 （ 金 ）	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 たんぱく質 509 kcal 脂 質 16.6 g カルシウム 326 mg
5 （ 土 ）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 たんぱく質 394 kcal 脂 質 13.2 g カルシウム 224 mg
7 （ 月 ）	おにぎり 冷やしうどん 金時豆		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 たんぱく質 703 kcal 脂 質 21.3 g カルシウム 243 mg
8 （ 火 ）	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ 豆腐みそ汁		米、麩、マヨネーズ、砂糖、マカロニ	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ツナ水煮、みそ、きな粉、油揚げ、バター	きゅうり、ねぎ、にんじん、コーン缶、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 たんぱく質 520 kcal 脂 質 28.3 g カルシウム 280 mg
9 （ 水 ）	ミートスパゲティ キャベツのサラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレング、トマトピューレ、コーン缶、にんにく、みかん缶	ケチャップ、和風ドレッシング、食塩	牛乳 たんぱく質 484 kcal 脂 質 19.1 g カルシウム 241 mg
10 （ 木 ）	ご飯 豚しゃぶ 豆腐みそ汁 バナナ		米	牛乳、絹ごし豆腐、みそ、豚肉	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング	牛乳 たんぱく質 549 kcal 脂 質 15.9 g カルシウム 266 mg
11 （ 金 ）	ご飯 さばの塩焼き キャベツのごま和え 豆腐みそ汁		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 たんぱく質 575 kcal 脂 質 24.5 g カルシウム 220 mg
12 （ 土 ）	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 たんぱく質 506 kcal 脂 質 18.6 g カルシウム 242 mg
14 （ 月 ）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、かんとん、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 たんぱく質 526 kcal 脂 質 16.8 g カルシウム 266 mg
15 （ 火 ）	ご飯 カレイのムニエル もやしと人参のお浸し みそ汁		米、じゃがいも、小麦粉、ごま、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト、かれい、みそ	もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 たんぱく質 456 kcal 脂 質 25.6 g カルシウム 367 mg
16 （ 水 ）	ご飯 鶏のから揚げ 切干し大根の旨煮 わかめスープ		米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 たんぱく質 596 kcal 脂 質 24.8 g カルシウム 281 mg
17 （ 木 ）	冷やし中華 金時豆 おにぎり		生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 たんぱく質 785 kcal 脂 質 23.7 g カルシウム 273 mg

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	調味料		
18 （金）	カレーライス グリーンサラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン缶、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.9 g カルシウム 252 mg
19 （土）	豚肉チャーハン 豆腐スープ	米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
24 （木）	ご飯 お好み焼き みそ汁	米、小麦粉、さいとも、ながいも、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ、むきえび、かつお節	バナナ、キャベツ、だいこん、葉ねぎ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 260 mg
25 （金）	おにぎり 冷やしうどん 金時豆	米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.0 g カルシウム 242 mg
26 （土）	炊き込み御飯 みそ汁	米	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 10.6 g カルシウム 244 mg
28 （月）	キッズビビンバ きのこのスープ	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 468 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 363 mg
29 （火）	ご飯 白身魚のトマトソース チンゲン菜の中華和え みそ汁	米、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、みそ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、カットわかめ、にんにく、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 272 mg
30 （水）	ホットドッグ・玉子オムレツ（以上児） ホットドッグ・オムレツ（未満児） 豆腐スープ	コッペパン、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、ねぎ、カットわかめ	鳥がらだし汁、カレー粉、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 30.2 g カルシウム 306 mg



9月 アレルギー食 （幼児普通食からの変更）

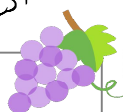
- 1日 ジャムサンド→おにぎり
- 4日 ヨーグルト→ゼリー
- 8日 お麩ラスク→菓子
- 12日 スティックパン→おにぎり
- 15日 ヨーグルト→ゼリー
- 19日 スティックパン→おにぎり
- 28日 ヨーグルト→ゼリー



食育クイズ

Q. ぶどうは、房のどのあたりが一番甘いかな？

- ① 下の方 ② 真ん中 ③ 上の方



きのこがおいしい季節です



秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類のきのこが並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。



さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を含みます。



きのこは、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるように工夫してみましょう。



クイズの答え：③上の方

太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上の方の糖度が高くなり、甘味が強くなります。

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」

「〇、1歳に卵料理は提供いたしません。但し、つなぎには使用いたします。」