



献立予定表

(令和8年9月) 城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	火	食パン パンプキンスープ パーベキューチキン れんこんとひじきのカレーきんぴら キウイ	食パン パンプキンポタージュ 牛乳 鶏もも肉 ケチャップ ソース 砂糖 れんこん 人参 芽ひじき サラダ油 酒 みりん カレー粉 しょうゆ 削り節 いりごま キウイ	おかかおにぎり	600	22.6	16.1	2.30
2	水	ごはん すまし汁 かに玉 もやしとささみのポン酢和え オレンジ	わかめ 玉ねぎ 豆腐 だしの素 塩 しょうゆ 卵 酒 カニかま ねぎ サラダ油 ケチャップ 酢 鶏がらスープ 砂糖 片栗粉 ささみ もやし 人参 青菜 ポン酢 オレンジ	ヨーグルト	484	22.1	12.8	1.62
3	木	カレーライス 5色和え キウイ	じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 カレールー サラダ油 ごはん もち麦 ゆで卵 キャベツ カニかま きゅうり もやし 和風ドレッシング キウイ	さつまいもとパインの蒸しパン	596	22.0	17.1	1.85
4	金	小松菜とじゃこの混ぜご飯 みそ汁 唐揚げ ブロッコリーのおかか和え オレンジ	ごはん ちりめんじゃこ 小松菜 ごま油 しょうゆ 酒 いりごま 大根 しめじ だしの素 みそ 鶏もも肉 生姜汁 酒 しょうゆ 片栗粉 サラダ油 もやし ブロッコリー 削り節 しょうゆ オレンジ	誕生会(8・9月生) ロールケーキ	648	23.1	24.1	1.98
5	土	ごはん みそ汁 ミートボール ポテトサラダ オレンジ		スティックパン	553	15.4	18.7	1.49
6	日							
7	月	五目うどん 肉団子 バナナ	うどん 豚肉 ねぎ 人参 しいたけ 玉ねぎ 小松菜 ごぼう しょうゆ みりん だしの素 肉団子 いんげん バナナ	スティックパン	585	19.4	17.4	2.25
8	火	ミルクパン コーンスープ カレーマリネ スパニッシュオムレツ キウイ	ミルクパン コーンポタージュ 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 ウインナー 卵 キウイ スライスチーズ オリーブオイル キャベツ 人参 きゅうり 酢 砂糖 サラダ油 塩 カレー粉	わかめおにぎり	600	22.1	17.6	2.43
9	水	ごはん みそ汁 スパゲティサラダ 白身魚のみそチーズ焼き オレンジ	ごはん なす 玉ねぎ 厚揚げ だしの素 みそ 白身魚 酒 みそ 砂糖 みりん ピザ用チーズ スパゲティ 人参 きゅうり ハム 塩 こしょう マヨネーズ ミニトマト オレンジ	バームクーヘン	601	24.6	19.9	1.93
10	木	ロコモコ丼 ハンバーグ 炒り卵 カラフル根菜サラダ 梨	ごはん もち麦 合いびき肉 玉ねぎ 豆腐 塩 こしょう パン粉 牛乳 卵 ケチャップ ソース 砂糖 サラダ油 れんこん きゅうり 人参 干しひじき ツナ缶 枝豆 しょうゆ 白すりごま マヨネーズ 梨	チーズじゃがまる	690	25.2	25.8	1.45
11	金	ごはん みそ汁 肉じゃが 華風いためサラダ オレンジ	キャベツ えのき 油揚げ だしの素 みそ じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく いんげん サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 春雨 人参 もやし ピーマン ごま油 酢 塩 こしょう オレンジ	ゼリー	542	14.1	12.0	1.79
12	土	ごはん みそ汁 からあげ コールスローサラダ オレンジ		プリン	566	20.9	20.1	1.33
13	日							
14	月	きつねうどん しゅうまいの磯部揚げ バナナ	うどん 油揚げ 鶏むね肉 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ 小松菜 しょうゆ みりん だしの素 しゅうまい 小麦粉 青のり サラダ油 バナナ	鮭おにぎり	572	21.6	13.2	1.94
15	火	はちみつパン コンソメスープ ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え キウイ	はちみつパン キャベツ 玉ねぎ えのき コンソメ 塩 こしょう 豚肉 水煮大豆 人参 じゃがいも ベーコン サラダ油 ケチャップ コンソメ トマト缶 砂糖 塩 こしょう ほうれん草 なめたけ瓶詰 かつおぶし キウイ	キャロットパンケーキ	573	22.5	17.6	2.70
16	水	ごはん みそ汁 焼き鮭 切り干し大根のナポリタン風 梨	ごはん もやし 油揚げ だしの素 みそ 鮭 切り干し大根 人参 ピーマン 玉ねぎ ベーコン	フライドポテト	516	20.8	16.6	1.96
17	木	とりそぼろ親子丼 ブロッコリーとかにかまのサラダ キウイ	ごはん もち麦 鶏ひき肉 玉ねぎ 卵 しょうゆ 砂糖 みりん だしの素 いんげん ブロッコリー 人参 カニかま もやし 胡麻ドレッシング キウイ	お菓子	548	19.6	17.8	1.34
18	金	ごはん かみかみふりかけ オレンジ さばのカレームニエル にんじんしりしり	ごはん もち麦 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつおぶし いりごま 酢 みりん 砂糖 鯖 しょうゆ 酒 生姜汁 カレー粉 小麦粉 サラダ油 人参 ツナ缶 卵 塩 しょうゆ だしの素 こしょう 片栗粉 オレンジ	かみかみメニュー ふかしいも	551	19.8	17.3	1.65
19	土	カレーライス マカロニサラダ バナナ		バームクーヘン	644	20.8	17.9	1.67
20	日							
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ごはん 豚汁 納豆 大根とちくわのさっと炒め オレンジ	ごはん 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 だしの素 みそ 納豆 たれ 大根 ちくわ ピーマン ごま油 生姜汁 めんつゆ 砂糖 塩 酒 オレンジ	マカロニきなこと	535	20.4	11.9	1.33
25	金	お月見ドライカレー 春雨サラダ バナナ	豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ カレー粉 ソース トマト水煮缶 カレールー 砂糖 サラダ油 ごはん もち麦 春雨 きゅうり 人参 ハム しょうゆ 酢 ごま油 バナナ	お月見メニュー お月見みかん蒸しパン	568	15.5	13.0	1.41
26	土	ごはん みそ汁 しゅうまい ポテトサラダ バナナ		ヨーグルト	556	16.4	16.5	1.28
27	日							
28	月	かきたまうどん 春巻き バナナ	ソフトめん 鶏むね肉 人参 玉ねぎ テンゲン菜 なんと 卵 ねぎ しょうゆ みりん だしの素 春巻き サラダ油 バナナ	ジャムサンド	576	19.9	15.9	2.38
29	火	コッペパン シチュー タンドリーチキン もやしとニラとたまごのソテー キウイ	コッペパン じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー 鶏肉 牛乳 シチューの素 塩 プレーンヨーグルト カレー粉 ケチャップ 生姜 もやし ニラ 卵 サラダ油 こしょう キウイ	しそひじきおにぎり	634	33.9	20.7	2.51
30	水	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 バナナ	ごはん 青菜 玉ねぎ 豆腐 だしの素 みそ いわしのみぞれ煮 干ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく しいたけ だしの素 砂糖 しょうゆ サラダ油 バナナ	プリン	526	16.9	10.1	1.65
3-5児月間平均給与栄養量					577	20.9	17.0	1.84

～お月見を楽しもう～

十五夜は『中秋の名月』ともいわれ、1年で最もきれいな満月を見ることが出来る日です。秋は、お米や芋類・果物などが収穫の時期を迎えることから、収穫に感謝し、豊作を願い、お団子やススキ・収穫した農作物をお供えてお月見をします。今年の十五夜は9月25日です。きれいな満月を見られると良いですね。

子供達に大人気メニューを紹介します。

にんじんしりしり (作りやすい分量)

人参 1本 ツナ缶 1缶 卵 1個
サラダ油 大さじ1 塩・こしょう 少々
しょうゆ 小さじ2 だしの素 小さじ1/4

- ①人参をせん切りにし、サラダ油でしんなりするまで炒める。
- ②人参がしんなりしてきたらツナ缶を加え、しょうゆ だしの素を入れ味付けします。
- ③溶き卵を全体に回しながら入れ、人参に絡ませながら炒め、最後に塩・こしょうで味を調える。