



2026年09月 たんぽぽ共同保育園 予定献立表

日	曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児
		昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
01	火	ごはん ハンバーグ さつま芋煮 青菜人参こんにゃく白和え 味噌汁(切干し大根・キャベツ)	★防災の日★ すいとん 梨	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、脱脂粉乳	七分つき米、さつまいも、小麦粉、しらたき、パン粉、すりごま、三温糖、片栗粉	たまねぎ、なし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん	480.4(440.3) 18.6(17.1) 11.4(10.4) 1.9(1.7)
02	水	ごはん 鶏肉の胡麻味噌焼き 人参甘煮 ひじきの煮物 味噌汁(キャベツ・もやし)	マカロニきな粉和え 牛乳	牛乳、鶏もも肉、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	七分つき米、マカロニ、三温糖、しらたき、すりごま、ごま油、ごま	にんじん、キャベツ、緑豆もやし、ごぼう、しいたけ、ひじき	460.4(427.7) 22.8(21.1) 11.5(10.8) 1.5(1.4)
03	木	ごはん 高野豆腐の肉詰め さつま芋煮 キャベツ胡瓜の甘酢和え 味噌汁(大根・えのき)	和風スパゲティ 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、脱脂粉乳	七分つき米、さつまいも、スパゲティ、パン粉、三温糖、油	キャベツ、ぶどう、だいこん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しいたけ、焼きのり、しょうが	510.4(472.8) 20.2(18.9) 12.6(11.8) 1.6(1.5)
04	金	ごはん 鰯の西京焼き 蒸し南瓜 五目豆 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	いももち 牛乳	牛乳、さわら、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	七分つき米、さつまいも、しらたき、三温糖、油	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ごぼう、しいたけ	480.1(438.2) 20.3(18.6) 11.6(10.8) 1.2(1.1)
05	土	ひじきごはん きやべつもやししめじ炒め さつま芋煮 味噌汁(玉葱・麩)	レーズンパン 牛乳 ぶどう	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、ごま	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、干しぶどう、しめじ、ひじき	511.2(479.4) 17.1(16.1) 11.6(11.1) 1.8(1.6)
07	月	ごはん 松風焼き ネバネバ和え 味噌汁(大根・なめこ)	じゃこトースト 牛乳	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、食パン、マヨネーズ、パン粉、ごま	たまねぎ、にんじん、こまつな、だいこん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、焼きのり	582.4(524.1) 26.0(23.4) 19.6(17.7) 1.7(1.6)
08	火	ごはん かじきフライ さつま芋煮 大根人参磯和え 味噌汁(高野豆腐・キャベツ)	甘みそおにぎり すまし汁(万能ねぎ・麩) ぶどう	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	七分つき米、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、焼ふ、三温糖、片栗粉	だいこん、ぶどう、にんじん、キャベツ、万能ねぎ、焼きのり	552.6(509.5) 18.4(16.8) 11.8(10.7) 1.8(1.7)
09	水	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 蒸し南瓜 切り干し大根の甘酢漬け 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	もちもちパン 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、ホットケーキ粉、パン粉、三温糖、ごま、油、片栗粉	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、切り干しだいこん、ひじき	547.8(511.6) 22.7(21.3) 16.0(15.3) 1.7(1.6)
10	木	そばろ丼 きゅうりわかめしらすの酢の物 味噌汁(大根・豆腐)	ポテト餅 牛乳 梨	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、ごま	きゅうり、なし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しいたけ、生わかめ、焼きのり、しょうが	488.4(453.6) 19.8(18.4) 11.5(10.9) 1.9(1.7)
11	金	ごはん かれの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	野菜クラッカー 牛乳 りんご	牛乳、かれい、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油	かぼちゃ、りんご、緑豆もやし、にんじん、キャベツ、エリンギ、たまねぎ、いんげん、あおのり	520.0(474.1) 19.6(18.0) 11.7(10.9) 1.5(1.4)
12	土	刻み昆布の混ぜご飯 ツナ野菜炒め ごまポテト 味噌汁(大根・麩)	チーズパン 牛乳 ぶどう	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、焼ふ、油、すりごま	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、刻みこんぶ	504.2(473.1) 18.1(17.1) 13.3(12.8) 2.0(1.9)
14	月	ごはん 鰯の味噌マヨ焼き 蒸し南瓜 切り昆布と野菜の煮物 味噌汁(玉葱・なめこ)	シュガートースト 牛乳	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、油揚げ	七分つき米、食パン、マヨネーズ、三温糖、油、グラニュー糖	かぼちゃ、たまねぎ、なめこ、にんじん、しめじ、刻みこんぶ、万能ねぎ	493.4(458.0) 19.5(18.1) 17.2(16.1) 1.8(1.6)
15	火	ごはん 鶏肉の西京焼き さつま芋煮 切干大根煮 味噌汁(キャベツ・もやし)	蒸しパン 牛乳	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	七分つき米、さつまいも、ホットケーキ粉、ごま油、三温糖	キャベツ、こまつな、緑豆もやし、干しぶどう、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	469.5(428.6) 20.8(19.0) 10.4(9.7) 1.4(1.3)

★市場の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

★お米は、産地直送の庄内米を使用しています。(七分つき米を使用)

★給食の事で、ご質問などありましたら、お気軽に給食室までどうぞ♪



日	曜日	献立		材 料 名			エネルギー(Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g) ()は未満児
		昼 食	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
16	水	ごはん かじきのチーズ焼き 人参甘煮 スパサラ(卵なしマヨ) 味噌汁(切干大根・キャベツ)	焼き芋 牛乳 ぶどう	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	さつまいも、七分つき米、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、パン粉	にんじん、ぶどう、キャベツ、きゅうり、切り干しだいこん、あおのり	506.2(455.6) 20.3(18.3) 11.7(10.6) 1.4(1.3)
17	木	ごはん 麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワントンスープ	夕焼けおにぎり 味噌汁(大根・わかめ) 梨	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす	七分つき米、ワントンの皮、ごま油、三温糖、片栗粉	たまねぎ、緑豆もやし、なし、きゅうり、にんじん、キャベツ、だいこん、しいたけ、コーン缶、にら、生わかめ、ひじき、にんにく	479.7(434.0) 16.7(15.1) 9.6(8.7) 2.1(2.0)
18	金	カレーライス 大根サラダ 野菜スープ(レタス・コーン)	オートミールクッキー 牛乳 りんご	牛乳、豚ひき肉、無塩バター、ツナ水煮缶	七分つき米、じゃがいも、小麦粉、オートミール、砂糖、油、三温糖	だいこん、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、レタス、コーン缶、干しぶどう、生わかめ	630.9(587.7) 16.5(15.3) 19.8(18.9) 2.1(1.9)
19	土	こぎつねごはん ツナ野菜炒め さつま芋煮 味噌汁(大根・麩)	豆パン 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ひよこまめ(ゆで)	七分つき米、ロールパン、さつまいも、焼ふ、油、三温糖	ぶどう、キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶	506.9(464.1) 17.5(16.1) 11.5(10.8) 2.0(1.8)
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	♪♪お誕生会♪♪ コーンご飯 ミートローフ ブロッコリーおかかあえ きゃべつわかめツナのサラダ 味噌汁(大根・豆腐)	スコーン(りんごジャム添え) 牛乳 みかん寒天	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、脱脂粉乳、かつお節	七分つき米、小麦粉、三温糖、砂糖、パン粉、油、片栗粉	みかん天然果汁、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、コーン缶、りんご、ピーマン、にんじん、生わかめ、かんでん(粉)	568.2(520.1) 22.1(20.0) 17.8(16.2) 1.5(1.4)
25	金	ごはん 鶏肉のつくね焼き 蒸し南瓜 ネバネバ和え 味噌汁(キャベツ・なめこ)	★十五夜★ お月見団子 牛乳 柿	牛乳、鶏ひき肉、挽きわり納豆、釜揚げしらす、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	七分つき米、さつまいも、パン粉、三温糖、片栗粉	かき、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、なめこ、しいたけ、焼きのり	622.5(569.8) 23.6(21.6) 12.0(11.2) 1.5(1.4)
26	土	炊き込みごはん しらす入り野菜炒め 青のりポテト 味噌汁(大根・わかめ)	チーズパン 牛乳 ぶどう	牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	七分つき米、ロールパン、じゃがいも、油	ぶどう、キャベツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ、あおのり	481.5(452.7) 16.6(15.7) 11.4(11.0) 2.2(2.0)
28	月	ごはん かれいの煮魚 人参甘煮 おからの煮物 味噌汁(キャベツ・オクラ)	コーンマヨトースト(卵無しマヨ) 牛乳	牛乳、かれい、おから、ピザ用チーズ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	七分つき米、食パン、しらたき、マヨネーズ、三温糖、油、ごま	にんじん、キャベツ、コーン缶、こまつな、オクラ、しょうが	464.6(434.3) 23.2(21.6) 12.5(12.1) 2.0(1.9)
29	火	ごはん タンドリーチキン(1階のクラスは照り焼きチキン) 蒸し南瓜 ころころ煮 味噌汁(もやし・玉葱)	大学芋 牛乳	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	さつまいも、七分つき米、板こんにゃく、油、三温糖、ごま	かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、緑豆もやし、しいたけ、にんにく	487.6(453.6) 20.7(19.1) 11.9(11.3) 1.6(1.4)
30	水	ごはん 鮭の味噌焼き 蒸し南瓜 春雨サラダ 味噌汁(キャベツ・豆腐)	スパゲティミートソース 牛乳 梨	牛乳、さけ、豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、粉チーズ	七分つき米、スパゲティ、はるさめ、三温糖、油、ごま油、ごま	なし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、コーン缶	560.1(523.7) 26.2(24.5) 13.8(13.2) 1.7(1.6)



【献立の平均栄養価】

[3～5歳児] エネルギー521Kcal 蛋白質 20.9g 脂質 13.4g カルシウム 198mg 塩分1.7g
 [1～2歳児] エネルギー 480Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g カルシウム 188mg 塩分1.5g