



亀有りりおっこ保育園 9月 給食献立表



令和8年

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ		
1 （火）	麦パン バナナ 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜ともやしのドレッシングあえ	ライ麦パン、米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、もやし、キャベツ、にんじん、なす、しめじ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g	
2 （水）	わかめご飯 なし すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとブロッコリーの炒め物	米、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、さば、米みそ、ゼラチン	なし、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.3 g	
3 （木）	冷やしねばねばうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	グレープフルーツ、だいこん、オクラ、にんじん、カットなめこ、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g	
4 （金）	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 チャプチェ 小松菜の磯香和え	米、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	バナナ、パイナップル、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、カットわかめ、ピーマン、焼きのり、にん	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g	
5 （土）	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、ポップコーン、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレング、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.5 g	
7 （月）	スタミナ納豆丼 すまし汁 キャベツとささ身のサラダ キウイフルーツ	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、無塩バター、卵、鶏ささ身、クリームチーズ	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうり、トマト、カットわかめ、バナナ、あさつき、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130  モーロッツカーカ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.1 g 脂 質 35.4 g 食塩相当量 2.1 g	
8 （火）	麦パン バナナ クラムチャウダー チキンソテートマトソース ブロッコリーときのこのサラダ	ライ麦パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、きゅうり	牛乳100 お菓子 牛乳130 冷や汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g	
9 （水）	ご飯 なし みそ汁 鮭の南蛮漬 キャベツの昆布和え	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、べにさけ、油揚げ、米みそ	なし、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 3.0 g	
10 （木）	五目ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 グレープフルーツ	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、こしあん、卵、バター	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 どら焼き	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g	
11 （金）	カレードリア 野菜スープ(ラッキー★) きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、食パン、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、りんごジャム、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 ジョア(ブレン) ジャムサンド(りんごジャム)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.8 g	
12 （土）	鶏南蛮うどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g	
14 （月）	中華炊き込みおこわ みそ汁 チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ	米、もち米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130  鬼まんじゅう(愛知県)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.5 g	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ	
15 （火）	麦パン 野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜ともやしのドレッシングあえ	ライ麦パン、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
16 （水）	わかめご飯 すまし汁 鯖の味噌煮 ひじきとブロッコリーの炒め物	米、砂糖、焼ふ、ごま油、ごま	牛乳、さば、米みそ、ゼラチン	なし、ブロッコリー、いちごジャム・低糖度、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー（イチゴソース） おせんべい	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 2.3 g
17 （木）	冷やしねばねばうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐、卵	グレープフルーツ、だいこん、オクラ、にんじん、カットなめこ、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.7 g
18 （金）	ご飯 パイナップル(0.1歳バナナ) みそ汁 チャプチェ 小松菜の磯香和え	米、砂糖、ごま、油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、かまぼこ、米みそ	バナナ、パイナップル、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、なめこ、にら、しいたけ、カットわかめ、ピーマン、焼きのり、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.8 g
19 （土）	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、ポップコーン、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.5 g
24 （木）	五目ラーメン 麦茶 もやしとニラのあえ物 グレープフルーツ	生中華めん、米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、きな粉	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 443 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 11.5 g 食塩相当量 2.5 g
25 （金）	カレードリア 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 2.4 g
26 （土）	鶏南蛮うどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.8 g 食塩相当量 2.2 g
28 （月）	中華炊き込みおこわ みそ汁 チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ	米、もち米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ、しらす干し、豆乳、こしあん(生)	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お月見蒸しパン	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 2.5 g
29 （火）	ソース焼きそば みそ汁 大根とツナのマヨネーズあえ バナナ	焼きそばめん、パン・食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、コンデンスミルク、米みそ、きな粉	だいこん、バナナ、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、コーン缶、オクラ、ピーマン、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g
30 （水）	ご飯 みそ汁 シュウマイ ほうれん草とかにかまぼこのおかかあえ	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、こまつな、なめこ、たけのこ、バナナ、みかん缶、パイナップル、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g



今月の平均栄養価 エネルギー:490kcal たんぱく質:20.4g 脂質:18.5g



亀有りりおっこ保育園 園長 澤地 峻

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさきいもせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

亀有りりおっこ保育園 9月 前期食献立表

令和8年



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5
	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
7	8	9	10	11	12
おかゆ キャベツと人参煮	おかゆ ブロッコリーとじゃが芋煮	おかゆ 小松菜とキャベツ煮	おかゆ 人参ときゅうり煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ きゅうりとキャベツ煮
14	15	16	17	18	19
おかゆ さつまいもと人参煮	おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮	おかゆ 人参と玉ねぎ煮	おかゆ 人参と小松菜煮	おかゆ 玉ねぎと人参煮
21	22	23	24	25	26
			おかゆ きゅうりと人参煮	おかゆ 玉ねぎとキャベツ煮	おかゆ きゅうりとキャベツ煮
28	29	30			
おかゆ さつまいもと人参煮	おかゆ きゅうりとキャベツ煮	おかゆ 小松菜と人参煮			

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 9月 中期食・後期食献立表



令和8年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ キャベツと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ひじきと白身魚の味噌煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 大根のそぼろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 果物
午後食		パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 人参と白身魚煮 果物	人参とブロッコリーのおじや 玉ねぎのそぼろ煮 果物	玉ねぎと大根のうどん 人参と豆腐煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん 小松菜と豆腐煮 果物	小松菜と玉ねぎのおじや 人参と白身魚煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ キャベツと人参の味噌汁 きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ ブロッコリーとじゃが芋のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜とキャベツのスープ きゅうりと白身魚煮 果物	おかゆ 人参ときゅうりのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食	きゅうりと人参のうどん キャベツと白身魚煮 果物	パン(パン粥) ブロッコリーときゅうりのスープ じゃが芋と豆腐煮 果物	キャベツときゅうりの味噌おじや 小松菜のそぼろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物	キャベツとにんじんのおじや きゅうりのそぼろ煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前食	おかゆ さつまいもと人参のスープ かぼちゃと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と玉ねぎのスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ひじきと白身魚の味噌煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 大根の豆腐煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 小松菜のそぼろ煮 果物
午後食	かぼちゃと人参のうどん さつまいもと白身魚の塩煮 果物	パン(パン粥) キャベツと玉ねぎのスープ 人参と豆腐煮 果物	人参とブロッコリーのおじや 玉ねぎのそぼろ煮 果物	玉ねぎと大根のうどん 人参と白身魚煮 果物	人参と玉ねぎの味噌うどん 小松菜と豆腐煮 果物	小松菜と玉ねぎのおじや 人参と白身魚煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食				おかゆ 人参ときゅうりのスープ 玉ねぎと豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 人参と白身魚煮 果物
午後食				きゅうりと玉ねぎのうどん 人参と白身魚煮 果物	きゅうりと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物	キャベツと人参のおじや きゅうりのそぼろ煮 果物
	28	29	30			
午前食	おかゆ さつまいもと人参のスープ かぼちゃと豆腐煮 果物	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 大根とそぼろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ ほうれん草と白身魚の味噌煮 果物			
午後食	かぼちゃと人参のうどん さつまいもと白身魚の塩煮 果物	人参とキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物	ほうれん草と人参のおじや 小松菜のそぼろ煮 果物			

※離乳食の果物はバナナを提供しています。 ※麦茶を提供しています。

※そぼろ→鶏ひき肉 白身魚→カレイ 豆腐→絹豆腐 を使用しています。