



9月給食だより 以上児

2026.9.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1火	ごはん さわらの柚庵焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	さわら 油揚げ みそ	ゆず・ほうれん草・人参 大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) キャベツ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ麩	醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	牛乳	牛乳	クレープ 麦茶	いちごクレープ 麦茶	エ 503 kcal た 19.7 g 脂 18.4 g C a 192 mg 食塩 2.6 g
2水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	やわらかチキンカツ サラダ豆・ワインナー 豆腐・みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ・むき枝豆・ドライパセリ もやし・ほうれん草 わかめ	米(国産) 油	中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	牛乳	牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶	エ 612 kcal た 22.2 g 脂 15.9 g C a 172 mg 食塩 2.7 g
3木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	さば 鶏肉 みそ	しょうが・長ねぎ・オクラ 冬瓜・人参・むき枝豆 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・塩・醤油・ノンオイルたまねぎドレッシング 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 540 kcal た 22.0 g 脂 18.6 g C a 158 mg 食塩 2.2 g
4金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごムース みそ汁	生揚げ・豚肉 ツナフレーク みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・コーン 白菜・大根の葉	米(国産) 油 和風ドレッシング	焼肉のたれ いちごムース 和風だし	牛乳	牛乳	だべっちどうぶつ 麦茶	だべっちどうぶつビスケット 麦茶	エ 612 kcal た 21.0 g 脂 26.7 g C a 251 mg 食塩 2.0 g
5土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	たら 鶏肉・牛乳 かつお節	さやいんげん かぶ・人参・ドライパセリ ほうれん草 オクラ・えのきだけ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース	塩・こしょう クリームシチューミックス・塩・こしょう 醤油・和風だし コンソメ	牛乳	牛乳			エ 419 kcal た 18.6 g 脂 15.0 g C a 212 mg 食塩 2.1 g
7月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフンソテー フルーツ（バナナ） スープ	たら ベーコン	玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン バナナ キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフン・油	塩・酢・醤油・料理酒・和風だし 中華だし・塩・こしょう 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶	エ 514 kcal た 17.7 g 脂 14.3 g C a 364 mg 食塩 1.6 g
8火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのしらす炒め フルーツ（オレンジ） みそ汁	豚肉 しらす 油揚げ・みそ	ごぼう・人参・しめじ・しいたけ・しょうが・さやえんどう ブロッコリー・長ねぎ・赤ピーマン オレンジ 大根	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩・醤油 和風だし	牛乳	牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エ 570 kcal た 23.2 g 脂 18.2 g C a 192 mg 食塩 2.4 g
9水	ごはん ぶりの照焼 なすの煮浸し 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ぶり 豆腐・みそ	ほうれん草・人参 揚げなす・オクラ 白菜・きゅうり わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ゆず醤油ドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	おととつと 麦茶	*おととつと 麦茶	エ 516 kcal た 19.3 g 脂 21.4 g C a 211 mg 食塩 2.7 g
10木	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・しめじ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン みかん(缶詰)・パイナップル(缶詰)	米(国産)・油 スパゲティ 砂糖	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル)	牛乳	牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 737 kcal た 21.7 g 脂 24.2 g C a 191 mg 食塩 2.9 g
11金	ごはん さわらの利休焼 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃缶) みそ汁	さわら 油揚げ みそ	チンゲン菜・人参 細切昆布・人参 黄桃(缶詰) 白菜・大根の葉	米(国産) 白ごま・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(ゆかり) 麦茶	エ 543 kcal た 20.4 g 脂 19.0 g C a 304 mg 食塩 2.7 g
12土	ごはん 鶏肉の照焼 春雨の中華和え オレンジゼリー みそ汁	鶏肉 ハム みそ	さやいんげん・人参 きゅうり キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 春雨	醤油・みりん風調味料・塩・こしょう 中華ドレッシング(ノンオイル) オレンジゼリー 和風だし	牛乳	牛乳			エ 446 kcal た 20.4 g 脂 9.4 g C a 149 mg 食塩 2.3 g
14月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオイスターソース炒め フルーツ(みかん缶) みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・みそ	しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	酢・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・オイスターソース・料理酒 和風だし	牛乳	牛乳	アスバラガスボーロ 麦茶	*ミニアスバラガスボーロ 麦茶	エ 468 kcal た 23.4 g 脂 11.6 g C a 210 mg 食塩 2.5 g
15火	ごはん とんかつ ひじきの煮物 フルーツ（オレンジ） みそ汁	トンカツ さつま揚げ みそ	キャベツ ひじき・人参・さやえんどう オレンジ ほうれん草	米(国産) 油 油・砂糖 油・砂糖 おつゆ麩	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ワッフル 麦茶	ベアクリームワッフル 麦茶	エ 580 kcal た 18.9 g 脂 22.8 g C a 214 mg 食塩 2.6 g
16水	ごはん さわらの菜種焼 ジャーマンポテト 白菜の赤しそ和え みそ汁	さわら・卵そぼろ ベーコン 油揚げ・みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・きゅうり 大根	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油	料理酒・醤油 コンソメ・塩・こしょう ゆかり 和風だし	牛乳	牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ 612 kcal た 22.9 g 脂 25.9 g C a 368 mg 食塩 2.8 g
17木	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ツナサラダ フルーツ（バナナ） スープ	ハンバーグ ツナフレーク	玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり バナナ 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・砂糖 フレンチドレッシング(白)	トマトケチャップ・塩・コンソメ コンソメ	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ 599 kcal た 17.7 g 脂 22.6 g C a 170 mg 食塩 3.4 g
18金	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁	さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	しょうが・オクラ ごぼう・人参 小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし・醤油・塩	牛乳	牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) たまごふりかけ 麦茶	エ 562 kcal た 21.9 g 脂 13.7 g C a 294 mg 食塩 2.6 g
19土	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのかに風味あん フルーツ（オレンジ） スープ	鶏肉 かに風味かまぼこ	長ねぎ・しょうが・チンゲン菜 ブロッコリー オレンジ キャベツ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・でん粉	塩・こしょう・酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・中華だし 鶏がらスープ	牛乳	牛乳			エ 432 kcal た 21.7 g 脂 12.7 g C a 194 mg 食塩 2.1 g
24木	ごはん 鮭のムニエル 大根とウィンナーの洋風煮 フルーツ（りんご） みそ汁	ピンクサーモン ウィンナー 豆腐・みそ	人参・ほうれん草 大根・グリーンピース りんご わかめ	米(国産) 小麦粉・油・マーガリン・砂糖	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 和風だし	牛乳	牛乳	おととつと 麦茶	*おととつと 麦茶	エ 477 kcal た 19.5 g 脂 16.7 g C a 195 mg 食塩 2.6 g
25金	ごはん 肉野菜炒め かにシュマイ 青りんごゼリー スープ	豚肉 カニ風味しゅうまい 卵	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン ほうれん草	米(国産) 油	焼肉のたれ 青りんご風ゼリー 鶏がらスープ	牛乳	牛乳	蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパンケーキ 麦茶	エ 631 kcal た 19.5 g 脂 25.1 g C a 181 mg 食塩 1.9 g
26土	ごはん 白身魚フライ ポークビーンズ ピーマンのマリネ スープ	白身魚フライ 豚ひき肉・大豆 蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ 玉ねぎ・人参 赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・玉ねぎ オクラ・えのきだけ	米(国産) 油 油・砂糖 油・砂糖 イタリアンドレッシング	中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	牛乳	牛乳			エ 500 kcal た 23.0 g 脂 17.2 g C a 185 mg 食塩 2.3 g
28月	ごはん ぶりのみぞれ煮 ひじき大豆 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ぶり 大豆 油揚げ・みそ	しょうが・大根おろし・万能ねぎ ひじき・人参 ほうれん草・なめたけ キャベツ	米(国産) でん粉・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	星型せんべい 麦茶	星型せんべい バームロール 麦茶	エ 559 kcal た 21.6 g 脂 23.9 g C a 242 mg 食塩 2.5 g
29火	カレーライス ブロッコリーサラダ プリン	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズ	カレールー・トマトケチャップ 塩・こしょう プリン	牛乳	牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 731 kcal た 20.7 g 脂 27.8 g C a 285 mg 食塩 2.0 g
30水	ごはん あじの焼南蛮漬 細切昆布とちくわの煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	あじ ちくわ みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 細切昆布・人参 バナナ 小松菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 おつゆ麩	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	牛乳	牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) 野菜ふりかけ 麦茶	エ 590 kcal た 20.9 g 脂 13.5 g C a 297 mg 食塩 2.4 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 554kcal たんぱく質(た) 20.8g 脂質(脂) 18.9g カルシウム(C a) 227mg 食塩相当量(食塩) 2.4g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 外部搬入給食になり1ヶ月が経ちましたが子ども達は食欲モリモリで、毎日の給食に出てくる何種類もの野菜もペロリ！！

そんな元気いっぱいの姿にも、夏の疲れが見えてきました。配膳室からは「甘い飲み物の糖分についてのミニ知識」をお知らせします。

【糖分量…スティックシュガー3g・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（18本） コカ・コーラ（17本と1/3本） カルピスウォーター（22本）

【夕食カロリー450kcal(以上児平均)・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（220kcal） コカ・コーラ（225kcal） カルピスウォーター（230kcal）

★ 甘い飲み物には、食欲を失わせ味覚の発達を妨げ、色々なものが食べられなくなりますので気を付けましょう！



～配膳室より～



9月給食だより 未満児

2026.9.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	屋食	主な材料と体内での働き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1火	ごはん さわらの柚庵焼 大根と油揚げの煮物 フルーツ（黄桃缶） みそ汁	さわら 油揚げ みそ	ゆず・ほうれん草・人参 大根・さやいんげん 黄桃(缶詰) キャベツ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 お豆腐	醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	クレープ 麦茶	いちごクレープ 麦茶	エ 484 kcal た 16.0 g 脂 15.7 g C a 185 mg 食塩 1.9 g
2水	ごはん チキンカツ かぼちゃのコンソメ煮 もやしとほうれん草の青じそ和え みそ汁	やわらかチキンカツ サラダ豆・ウィンナー 豆腐・みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ・むき枝豆・ドライパセリ もやし・ほうれん草 わかめ	米(国産) 油	中濃ソース コンソメ 青じそドレッシング(ノンオイル) 和風だし	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	おかかおにぎり 麦茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶	エ 576 kcal た 19.1 g 脂 14.4 g C a 290 mg 食塩 2.4 g
3木	ごはん さばの香味焼 冬瓜と鶏肉の煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	さば 鶏肉 みそ	しょうが・長ねぎ・オクラ 冬瓜・人参・むき枝豆 バナナ 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	料理酒・塩・醤油・ノンオイルたまねぎドレッシング 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	プリン 牛乳	プリン 牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 524 kcal た 18.9 g 脂 16.6 g C a 264 mg 食塩 2.0 g
4金	ごはん 厚揚げと豚肉の炒め物 小松菜の和風サラダ いちごムース みそ汁	生揚げ・豚肉 ツナフレック みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 小松菜・コーン 白菜・大根の葉	米(国産) 油 和風ドレッシング	焼肉のたれ いちごムース 和風だし	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	たべっちどうぶつ 麦茶	たべっちどうぶつビスケット 麦茶	エ 600 kcal た 18.0 g 脂 27.9 g C a 209 mg 食塩 1.7 g
5土	ごはん 白身魚のムニエル かぶのクリーム煮 ほうれん草のおかか和え スープ	たら 鶏肉・牛乳 かつお節	さやいんげん かぶ・人参・ドライパセリ ほうれん草 オクラ・えのきたけ	米(国産) 小麦粉・油・タルタルソース	塩・こしょう クリームシチューミックス・塩・こしょう 醤油・和風だし コンソメ	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 411 kcal た 15.8 g 脂 15.4 g C a 167 mg 食塩 2.0 g
7月	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ ビーフンソテー フルーツ（バナナ） スープ	たら ベーコン	玉ねぎ・人参・かいわれ大根 玉ねぎ・ピーマン バナナ キャベツ・人参	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油・でん粉 ビーフン・油	塩・酢・醤油・料理酒・和風だし 中華だし・塩・こしょう 鶏がらスープ	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン 麦茶	エ 469 kcal た 14.7 g 脂 13.6 g C a 400 mg 食塩 1.3 g
8火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 ブロッコリーのしらす炒め フルーツ（オレンジ） みそ汁	豚肉 しらす 油揚げ・みそ	ごぼう・人参・しめじ・しいたけ・しょうが・さやえんどう ブロッコリー・長ねぎ・赤ピーマン オレンジ 大根	米(国産) 油・砂糖・でん粉 油・調合ごま油	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 塩・醤油 和風だし	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	どら焼き 麦茶	どら焼き(こしあん) 麦茶	エ 571 kcal た 20.0 g 脂 18.3 g C a 270 mg 食塩 2.1 g
9水	ごはん ぶりの照焼 なすの煮浸し 白菜のゆずしょうゆ和え みそ汁	ぶり 豆腐・みそ	ほうれん草・人参 揚げなす・オクラ 白菜・きゅうり わかめ	米(国産) 砂糖・油 砂糖 ゆず醤油ドレッシング	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	おとっとと 麦茶	*おとっとと 麦茶	エ 483 kcal た 15.7 g 脂 17.3 g C a 206 mg 食塩 2.3 g
10木	ハヤシライス スパゲティサラダ フルーツヨーグルト	牛肉 ハム ヨーグルト	玉ねぎ・にんにく・マッシュルーム・しめじ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン みかん(缶詰)・ハイン(缶詰)	米(国産)・油 スパゲティ 砂糖	ハヤシフレック・トマトケチャップ 青じそドレッシング(ノンオイル)	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 683 kcal た 19.2 g 脂 21.3 g C a 319 mg 食塩 2.5 g
11金	ごはん さわらの利休焼 刻み昆布の炒り煮 フルーツ(黄桃缶) みそ汁	さわら 油揚げ みそ	チンゲン菜・人参 細切昆布・人参 黄桃(缶詰) 白菜・大根の葉	米(国産) 白ごま・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・和風だし 和風だし	プリン 牛乳	プリン 牛乳	ドームケーキ 麦茶	ドームケーキ(砂糖) 麦茶	エ 527 kcal た 17.4 g 脂 17.0 g C a 384 mg 食塩 2.3 g
12土	ごはん 鶏肉の照焼 春雨の中華和え オレンジゼリー みそ汁	鶏肉 ハム みそ	さやいんげん・人参 きゅうり キャベツ・ほうれん草	米(国産) 砂糖・油 春雨	醤油・みりん風調味料・塩・こしょう 中華ドレッシング(ノンオイル) オレンジゼリー 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳			エ 442 kcal た 16.7 g 脂 10.8 g C a 118 mg 食塩 2.1 g
14月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 野菜のオイスターソース炒め フルーツ(みかん缶) みそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・みそ	しょうが・ブロッコリー チンゲン菜・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰) わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	酢・醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 醤油・オイスターソース・料理酒 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	アスバラガスボーロ 麦茶	*ミニアスバラガスボーロ 麦茶	エ 448 kcal た 19.0 g 脂 9.8 g C a 205 mg 食塩 2.1 g
15火	ごはん とんかつ ひじきの煮物 フルーツ（オレンジ） みそ汁	トンカツ さつま揚げ みそ	キャベツ ひじき・人参・さやえんどう オレンジ ほうれん草	米(国産) 油・砂糖 油・砂糖 お豆腐	中濃ソース 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	ソフトせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳	ワッフル 麦茶	ベアクリームワッフル 麦茶	エ 562 kcal た 16.0 g 脂 22.1 g C a 173 mg 食塩 2.0 g
16水	ごはん さわらの菜種焼 ジャーマンポテト 白菜の赤しそ和え みそ汁	さわら・卵そぼろ ベーコン 油揚げ・みそ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・さやいんげん 白菜・きゅうり 大根	米(国産) マヨネーズ・油 じゃが芋・油	料理酒・醤油 コンソメ・塩・こしょう ゆかり 和風だし	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	ヨーグルト 五穀ビスケット 麦茶	エ 548 kcal た 19.4 g 脂 22.7 g C a 398 mg 食塩 2.4 g
17木	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ツナサラダ フルーツ（バナナ） スープ	ハンバーグ ツナフレック	玉ねぎ・トマトソース・ブロッコリー キャベツ・人参・きゅうり バナナ 玉ねぎ・コーン	米(国産) 油・砂糖 油・砂糖 フレンチドレッシング(白)	トマトケチャップ・塩・コンソメ コンソメ	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	蒸しパンケーキ 麦茶	エ 588 kcal た 15.4 g 脂 24.4 g C a 140 mg 食塩 2.5 g
18金	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう 小松菜のおかか和え すまし汁	さば・みそ かまぼこ・かつお節 豆腐	しょうが・オクラ ごぼう・人参 小松菜 わかめ	米(国産) 砂糖 油・砂糖	みりん風調味料・醤油・料理酒 醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・和風だし 和風だし・醤油・塩	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) たまごふりかけ 麦茶	エ 576 kcal た 19.3 g 脂 14.7 g C a 367 mg 食塩 2.3 g
19土	ごはん 油淋鶏 ブロッコリーのかに風味あん フルーツ（オレンジ） スープ	鶏肉 かに風味かまぼこ みそ	長ねぎ・しょうが・チンゲン菜 ブロッコリー オレンジ キャベツ・人参	米(国産) でん粉・油・砂糖・調合ごま油 砂糖・でん粉	塩・こしょう・酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・中華だし 鶏がらスープ	マンナビスケット 牛乳	*マンナビスケット 牛乳			エ 404 kcal た 17.9 g 脂 11.6 g C a 306 mg 食塩 1.7 g
24木	ごはん 鯉のムニエル 大根とウィンナーの洋風煮 フルーツ（りんご） みそ汁	ピンクサーモン ウィンナー 豆腐・みそ	人参・ほうれん草 大根・グリーンピース りんご わかめ	米(国産) 小麦粉・油・マーガリン・砂糖	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう 和風だし	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	ジャムサンド 麦茶	食パン いちごジャム 麦茶	エ 590 kcal た 20.2 g 脂 17.6 g C a 248 mg 食塩 2.7 g
25金	ごはん 肉野菜炒め かにシュマイ 青りんごゼリー スープ	豚肉 カニ風味しゅうまい 卵	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン ほうれん草	米(国産) 油	焼肉のたれ 青りんご風ゼリー 鶏がらスープ	ウエハース 牛乳	豆乳ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	チーズ蒸しパンケーキ 麦茶	エ 632 kcal た 17.2 g 脂 27.0 g C a 149 mg 食塩 1.6 g
26土	ごはん 白身魚フライ ポークビーンズ ピーマンのマリネ スープ	白身魚フライ 豚ひき肉・大豆 蒸し鶏(ほぐし)	キャベツ 玉ねぎ・人参 赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・玉ねぎ オクラ・えのきたけ	米(国産) 油・砂糖 油・砂糖 イタリアンドレッシング	中濃ソース コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	プリン 牛乳	プリン 牛乳			エ 466 kcal た 19.6 g 脂 14.7 g C a 287 mg 食塩 2.0 g
28月	ごはん ぶりのみぞれ煮 ひじき大豆 ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	ぶり 大豆 油揚げ・みそ	しょうが・大根おろし・万能ねぎ ひじき・人参 ほうれん草・なめたけ キャベツ	米(国産) でん粉・油 油・砂糖	醤油・料理酒・みりん風調味料・和風だし 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・和風だし 和風だし	白い風船ミルククリーム 牛乳	白い風船ミルククリーム 牛乳	麦茶	聖型せんべい バームロール 麦茶	エ 498 kcal た 17.3 g 脂 21.8 g C a 256 mg 食塩 2.3 g
29火	カレーライス ブロッコリーサラダ プリン	豚肉	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参・コーン	米(国産)・じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズ	カレーウ・トマトケチャップ 塩・こしょう プリン	ビスコ 牛乳	*ビスコ 牛乳	クリームパン 麦茶	クリームパン 麦茶	エ 715 kcal た 18.3 g 脂 26.7 g C a 370 mg 食塩 1.8 g
30水	ごはん あじの焼南蛮漬 細切昆布とちくわの煮物 フルーツ（バナナ） みそ汁	あじ ちくわ みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン 細切昆布・人参 バナナ 小松菜	米(国産) 小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油・砂糖 お豆腐	酢・醤油 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし 和風だし	たまごボーロ 牛乳	たまごボーロ 牛乳	ふりかけおにぎり 麦茶	米(国産) 野菜ふりかけ 麦茶	エ 564 kcal た 17.5 g 脂 10.9 g C a 287 mg 食塩 2.1 g

栄養価の平均 エネルギー（エ）537kcal たんぱく質（た）17.8g 脂質（脂）17.9g カルシウム（C a）261mg 食塩相当量（食塩）2.1g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 外部搬入給食になり1ヶ月が経ちましたが子ども達は食欲モリモリで、毎日の給食に出てくる何種類もの野菜もペロリ！！

そんな元気いっぱいの姿にも、夏の疲れが見えてきました。配膳室からは「甘い飲み物の糖分についてのミニ知識」をお知らせします。

【糖分量…スティックシュガー3g・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（18本） コカ・コーラ（17本と1/3本） カルピスウォーター（22本）

【夕食カロリー450kcal(以上児平均)・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（220kcal） コカ・コーラ（225kcal） カルピスウォーター（230kcal）

★ 甘い飲み物には、食欲を失わせ味覚の発達を妨げ、色々なものが食べられなくなりますので気を付けましょう！



～配膳室より～



9月給食だより 離乳食用

2026.9.1 にじいろ保育所

日曜日 曜日	昼食	主な材料と体内での動き				おやつ(午前)		おやつ(午後)		栄養価
		主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	献立	材料	
1火	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 大根の煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根 キャベツ・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 151 kcal た 6.9 g 脂 2.1 g 食塩 0.6 g
2水	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	しらす5倍がゆ 麦茶	米(国産) しらす 麦茶	エ 211 kcal た 8.9 g 脂 3.2 g 食塩 0.5 g
3木	5倍がゆ 鮭と人参の煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー 玉ねぎ・キャベツ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 137 kcal た 7.6 g 脂 1.6 g 食塩 0.5 g
4金	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 小松菜の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜 白菜・人参	米(国産) 砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 157 kcal た 9.6 g 脂 2.7 g 食塩 0.6 g
5土	5倍がゆ 白身魚の煮物 なすと人参の煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	なす・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット			エ 134 kcal た 6.5 g 脂 2.1 g 食塩 0.7 g
7月	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 さつまいのスープ煮 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・人参	米(国産) さつまい	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 144 kcal た 6.1 g 脂 0.7 g 食塩 0.4 g
8火	5倍がゆ 鶏ミンチと白菜の煮物 ブロッコリーのしらす浸し 味噌汁	鶏ひき肉 しらす 赤みそ・白みそ	白菜・人参 ブロッコリー 大根・人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 161 kcal た 7.7 g 脂 2.8 g 食塩 0.5 g
9水	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 なすの煮びたし 味噌汁	白糸たら 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 なす・白菜 人参	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶	エ 119 kcal た 6.7 g 脂 1.0 g 食塩 0.5 g
10木	5倍がゆ 豆腐のそぼろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) 砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 204 kcal た 10.2 g 脂 4.3 g 食塩 0.7 g
11金	5倍がゆ 白身魚とブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参 かぼちゃ 白菜・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 163 kcal た 7.5 g 脂 2.3 g 食塩 0.6 g
12土	5倍がゆ 鶏ミンチと小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・小松菜・人参 キャベツ・ほうれん草	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン			エ 118 kcal た 6.4 g 脂 1.2 g 食塩 0.3 g
14月	5倍がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ ほうれん草・人参 玉ねぎ	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 193 kcal た 9.4 g 脂 3.8 g 食塩 0.8 g
15火	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 なすの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 なす 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 130 kcal た 6.8 g 脂 1.3 g 食塩 0.4 g
16水	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 じゃが芋のスープ煮 味噌汁	白糸たら 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根・人参	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 174 kcal た 7.1 g 脂 2.1 g 食塩 0.5 g
17木	5倍がゆ 鶏ミンチとブロッコリーの煮物 キャベツとにんじんの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	煮りんご 麦茶	りんご 麦茶	エ 165 kcal た 7.4 g 脂 2.9 g 食塩 0.5 g
18金	5倍がゆ 白身魚とほうれん草の煮物 さつまいのスープ煮 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草 人参	米(国産) さつまい	だし・醤油 だし だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	しらす5倍がゆ 麦茶	米(国産) しらす 麦茶	エ 176 kcal た 7.6 g 脂 1.1 g 食塩 0.4 g
19土	5倍がゆ 鶏ミンチとほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草 ブロッコリー キャベツ・人参	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット			エ 151 kcal た 7.8 g 脂 2.8 g 食塩 0.5 g
24月	5倍がゆ 鮭とほうれん草の煮物 大根の煮物 味噌汁	ピンクサーモン 豆腐・赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 大根 小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 148 kcal た 8.5 g 脂 2.3 g 食塩 0.7 g
25金	5倍がゆ 鶏ミンチとキャベツの煮物 かぼちゃの煮物 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 かぼちゃ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	マンナビスケット 麦茶	*マンナビスケット 麦茶	エ 173 kcal た 7.5 g 脂 2.8 g 食塩 0.5 g
26土	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物 味噌汁	たら 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ 小松菜	米(国産) じゃが芋	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット			エ 162 kcal た 7.4 g 脂 2.4 g 食塩 0.6 g
28月	5倍がゆ 白身魚と大根の煮物 なすと白菜の煮浸し 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	大根・人参 なす・白菜 キャベツ・ほうれん草	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい	ハイハイン	パンがゆ 麦茶	食パン 麦茶	エ 132 kcal た 7.3 g 脂 1.2 g 食塩 0.7 g
29火	5倍がゆ 鶏じゃが ブロッコリーの煮浸し 味噌汁	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー 白菜・人参	米(国産) じゃが芋・砂糖	だし・醤油 だし・醤油 だし	乳児用ソフトせんべい(野菜)	野菜ハイハイン	フルーツ(バナナ) 麦茶	バナナ 麦茶	エ 163 kcal た 8.4 g 脂 1.6 g 食塩 0.4 g
30水	5倍がゆ 白身魚と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの煮浸し 味噌汁	たら 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・小松菜	米(国産)	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	*マンナビスケット	しらす5倍がゆ 麦茶	米(国産) しらす 麦茶	エ 187 kcal た 7.8 g 脂 2.2 g 食塩 0.6 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 159kcal たんぱく質(た) 7.7g 脂質(脂) 2.2g 食塩相当量(食塩) 0.5g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★ 外部搬入給食になり1ヶ月が経ちましたが子ども達は食欲モリモリで、毎日の給食に出てくる何種類もの野菜もペロリ！！

そんな元気いっぱいの姿にも、夏の疲れが見えてきました。配膳室からは「甘い飲み物の糖分についてのミニ知識」をお知らせします。

【糖分量…スティックシュガー3g・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（18本） コカ・コーラ（17本と1/3本） カルピスウォーター（22本）

【夕食カロリー450kcal(以上児平均)・500mlペットボトルで換算】

なっちゃんオレンジ（220kcal） コカ・コーラ（225kcal） カルピスウォーター（230kcal）

★ 甘い飲み物には、食欲を失わせ味覚の発達を妨げ、色々なものが食べられなくなりますので気を付けましょう！



～配膳室より～