



令和8年度9月 給食献立表

★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	火	牛乳 棒 ビスケット	▼防災の日▲ ツナごはん 具だくさん豚汁 五目豆 みかん缶	りんご ジュース クラッカー	米 砂糖	ツナ 豚もも肉 絹生揚げ 赤みそ 凍り豆腐 牛乳	大根 にんじん ごぼう ほうれん草 切干大根 みかん缶詰 りんごジュース	452	21.0	1.2
								kcal	g	g
								389	18.0	1.1
2	水	牛乳 のりもの ビスケット	スパゲティミートソース ブロッコリーとベーコン のホットサラダ かぶスープ バナナ	牛乳 混ぜごはん	スパゲティ 油 かたくり粉 マヨドレ 米 砂糖	豚ひき肉 アレルギー対応 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ レモン にんじん ピーマン マッシュルーム トマト缶 いんげん ブロッコリー 干し椎茸 かぶ バナナ	533	22.1	1.7
								kcal	g	g
								441	18.4	1.3
3	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ キャベツの塩昆布和え えのきと玉ねぎのみそ汁 りんご	牛乳 お麩の ラスク	米 油 かたくり粉 三温糖 小町麩 豆乳バター	鶏もも肉 塩昆布 白みそ きな粉 牛乳	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのき 玉ねぎ 葉ねぎ りんご	534	21.8	1.2
								kcal	g	g
								459	18.6	1.0
4	金	牛乳 おさつで ボン!	食パン スペイン風オムレツ アップルドレッシング サラダ かぼちゃのポタージュ ヨーグルト	牛乳 おかか チャーハン	食パン 油 じゃが芋 三温糖 米 ごま油	アレルギー対応ハム たまご 豆乳 かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり にんじん りんご かぼちゃ ピーマン ねぎ	555	25.2	1.6
								kcal	g	g
								445	20.6	1.4
5	土	牛乳 ビスケット	焼うどん 大根の和風サラダ 青菜と卵のみそ汁 バナナ	牛乳 カップケーキ	うどん 砂糖 白ごま カップケーキ	豚もも肉 あおのり かつお節 卵 白みそ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 きゅうり 小松菜 バナナ	501	22.5	1.6
								kcal	g	g
								417	19.1	1.4
7	月	牛乳 星のコーン スナック	なすとひき肉のカレー (麦ごはん) グリーンサラダ なめこと豆腐のみそ汁 りんご	牛乳 ヨーグルト ムース	米 押麦 豆乳バター 小麦粉 砂糖 三温糖	豚ひき肉 アレルギー対応ベーコン 絹豆腐 白みそ ゼラチン 生クリーム ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん なす きゅうり ブロッコリー なめこ 長ねぎ りんご ブルーベリージャム	592	22.9	1.6
								kcal	g	g
								495	19.1	1.1
8	火	牛乳 棒 ビスケット	五目あんかけ焼きそば おくら中華サラダ わかめスープ バナナ	牛乳 五平もち	中華麺 油 かたくり粉 ごま油 三温糖 白ごま 米 砂糖	豚もも肉 ささみ わかめ 赤みそ 牛乳	白菜 にんじん しょうが きくらげ もやし 長ねぎ チンゲン菜 おくら きゅうり とうもろこし バナナ	535	22.0	1.5
								kcal	g	g
								422	17.9	1.2
9	水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん かつおの甘辛煮 根菜の炒め かぼちゃと油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 ココア 蒸しパン	米 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 油 砂糖	かつお 赤みそ 油揚げ 豆乳 牛乳	しょうが れんこん ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ ほうれん草 オレンジ	548	24.8	1.8
								kcal	g	g
								453	20.1	1.5
10	木	牛乳 クラッカー	麻婆豆腐丼 三色ナムル 春雨スープ 梨	牛乳 しらすのり トースト	米 ごま油 三温糖 かたくり粉 白ごま はるさめ マヨドレ 食パン	豚ひき肉 白みそ 木綿豆腐 鶏もも肉 しらす 焼きのり 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし ほうれん草 長ねぎ チンゲン菜 梨	521	25.5	1.8
								kcal	g	g
								445	20.8	1.4
11	金	牛乳 おさつで ボン!	ミルクパン 鶏肉のケチャップ焼き マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 さといも ごはん	ミルクパン マカロニ マヨドレ 米 さといも 砂糖	鶏もも肉 アレルギー対応ハム 牛乳	きゅうり にんじん 小松菜 とうもろこし エリンギ しめじ バナナ	567	23.8	1.7
								kcal	g	g
								474	20.3	1.5
12	土	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう丼 きゅうりのゆかり和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 バーム クーヘン	米 油 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 バームクーヘン	鶏もも肉 白みそ 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり もやし 玉ねぎ オレンジ	539	19.8	1.2
								kcal	g	g
								434	16.6	1.0
14	月	牛乳 星のコーン スナック	★からいもごはん〈鹿児島〉 さんまの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 梨	牛乳 セサミ トースト	米 さつま芋 三温糖 かたくり粉 豆乳バター 白すりごま 食パン	さんま 鶏ひき肉 白みそ 牛乳	冬瓜 三つ葉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 梨	568	22.7	1.5
								kcal	g	g
								466	18.8	1.1
15	火	牛乳 棒 ビスケット	ごはん くじらの竜田揚げ きゅうりとちくわの酢の物 ごぼうと舞茸のみそ汁 りんご	牛乳 キャロット クッキー	米 かたくり粉 油 砂糖 小麦粉 豆乳バター	くじら わかめ ちくわ 赤みそ 牛乳	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 舞茸 にんじん 葉ねぎ りんご	562	23.2	1.6
								kcal	g	g
								456	19.1	1.3
28	月	牛乳 星のコーン スナック	ごはん ★ボーボー焼き〈福島〉 冬瓜のそぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 梨	牛乳 セサミ トースト	米 かたくり粉 三温糖 豆乳バター 白すりごま 食パン	さんま 赤みそ 鶏ひき肉 白みそ 牛乳	長ねぎ 冬瓜 三つ葉 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 梨	556	22.7	1.4
								kcal	g	g
								441	18.4	1.3

★給食の献立にまだ食べたことのない食材がある場合は、給食の提供日前までにご家庭でお試ください。
※今月の果物は、オレンジ・りんご・バナナ・梨を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※栄養価の上段は幼児・下段は乳児の数値となっております。