

2026年			9月 給食献立表					3歳以上児		
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量			
1	火	食パン・ジャム コンソメスープ チーズハンバーグ きのこサラダ キウイフルーツ	牛乳 ポテトフライ	牛ひき・豚ひき・牛乳・スライスチーズ	食パン50g・ブルーベリージャム パン粉・油・砂糖・白いりごま・ごま油 カットポテト・揚げ油	キャベツ・かぼちゃスライス スナッペン豆腐・たまねぎ・エリンギ えのきたけ・まいたけ・ほうれんそう・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	598 23.3 25.7 242 2.2		
2	水	かけうどん ジュース いもりコロッケ オクラツナマヨ和え ぶどうゼリー	牛乳 おやつチャーハン	豚ひき・信州みそ・ツナ・牛乳	うどん・さつまいもダイス・さいとも むき栗・砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油 白すりごま・マヨネーズ・カットゼリー 米・油	長ねぎ・オクラ・コーン・もやし・きゅうり ぶどう缶詰・たまねぎ・にんじん・ピーマン あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	835 22.7 16.8 259 4.7		
3	木	ごはん みそ汁 さんま塩焼き 炒り豆腐 オレンジ	牛乳 おいもプリンケーキ	信州みそ・さんま切身・木綿豆腐 いんげん・牛乳・卵	米・チルドポテト・油・砂糖・さつまいも 小麦粉・無塩バター	たまねぎ・カットわかめ・乾しいたけ にんじん・干しひじき・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	568 20.4 21.0 220 1.7		
4	金	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ バナナ	牛乳 やきショコラふ	いんげん・刻み油揚げ・信州みそ 豚肩ローススライス・ツナ・牛乳	米・白いりごま・チルドポテト・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ・おつまみ 無塩バター	カットわかめ・もやし・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ミックスベジタブル・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	670 23.3 24.3 182 2.2		
5	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ チャンドール フルーツゼリー	牛乳 ポテト洋風チヂミ	ツナ・豚ももスライス・卵・牛乳 ミックスチーズ	スパゲティ・無塩バター・ごま油・砂糖 クールゼリーの素・チルドポテト 小麦粉・油	たまねぎ・ピーマン マッシュルーム水煮缶詰・ほうれんそう えのきたけ・エリンギ・ゴーヤ・にんじん 西洋なし缶詰・りんご缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	644 23.9 21.8 210 2.4		
6	日	ごはん 具だくさん中華スープ ユウリンチー まめサラダ キウイフルーツ	牛乳 あんまん	鶏もも40g・だいず水煮・ひよこめ 牛乳・あずき缶	米・ごま油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・マヨネーズ・油 ねりごま	オクラ・レタス・コーン・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・長ねぎ・しょうが むきえだまめ・きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	658 22.3 21.6 205 1.1		
7	月	ごはん すまし汁 さばみそ煮 レンコンサラダ バナナ	牛乳 ふんわりナゲット	絹ごし豆腐・さば切身40g・信州みそ ロースハム・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・砂糖・むき栗・マヨネーズ 白すりごま・かたくり粉・揚げ油	チンゲン菜・カットわかめ・しょうが・青ねぎ れんこん・きゅうり・キャベツ・たまねぎ バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	590 24.4 20.9 196 2.0		
8	火	ハヤシライス やさしいくさんスープ ポテサラ豆腐ドレッシング ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこクッキー	牛ももスライス・魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐・プレーンヨーグルト・牛乳 しらす干し	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・砂糖・いちごソース 無塩バター・白すりごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがらし・ほうれんそう・にんじん・コーン きゅうり・レタス・粉寒天	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	650 21.7 18.3 222 2.1		
9	水	栗ごはん すまし汁 菊花蒸し(コーン肉団子) ナスみそ炒め なし	牛乳 青のりチーズポテト	かまぼこ・豚ひき・木綿豆腐 信州みそ・牛乳・バルメザンチーズ	米・むき栗・黒いりごま・かたくり粉・油 砂糖・チルドポテト	ほうれんそう・えのきたけ・たまねぎ しょうが・コーン・なす・ピーマン・赤ピーマン しめじ・日本なし・あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	597 21.7 14.4 206 2.4		
10	木	ごはん みそ汁 かつおのりごまフライ マカロニお羊サラダ キウイフルーツ	牛乳 コーンマフィン	木綿豆腐・信州みそ・かつお切身40g 牛乳	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・さつまいもダイス・マカロニ マヨネーズ・砂糖・無塩バター	えのきたけ・ほうれんそう・あおのり たまねぎ・キャベツ・むきえだまめ キウイフルーツ・クリームコーン缶・コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	641 21.1 22.4 223 1.8		
11	金	ジャージャー麺 ジュース ナムル ミルクカルピスかん	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・鶏ひき肉・しらす干し カルピスウォーター・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 黒すりごま・米・白いりごま	たまねぎ・長ねぎ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・赤色トマト 飲む野菜と果実グレープ味・もやし えのきたけ・ほうれんそう・粉寒天 昆布つくた煮	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	599 21.9 14.9 320 1.6		
12	土	ごはん みそ汁 カレーフレーク揚げ カラフルパスタサラダ バナナ	牛乳 りんごチーズケーキ	いんげん・信州みそ・かかれい切身40g ツナ・バルメザンチーズ・牛乳 クリームチーズ・卵	米・小麦粉・てんぷら粉 コーンフレーク・揚げ油・サラサバ オリーブ油・ホットケーキミックス・砂糖	小松菜・たまねぎ・きゅうり・ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・レモン・バナナ りんご缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	648 24.0 16.3 236 1.8		
13	日	ごはん コンソメスープ ディアボロ風チキン マカロニケチャンソー キウイフルーツ	牛乳 じゃがまるコーン	鶏もも40g・ウインナーソーセージ 牛乳・ミックスチーズ	米・さつまいも・オリーブ油 無塩バター・マカロニ・チルドポテト マヨネーズ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・セロリ とうがらし・コーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	619 20.1 21.6 208 1.6		
14	月	きのこご飯 すまし汁 さけちゃんちゃん焼き がね りんご	牛乳 ピザトースト	刻み油揚げ・鮭切身40g・信州みそ 牛乳・ウインナーソーセージ ミックスチーズ	米・砂糖・無塩バター・さつまいも 小麦粉・揚げ油・食パン30g	しめじ・えのきたけ・にんじん・とうがらし チンゲン菜・むきえだまめ・キャベツ ピーマン・にら・しょうが・りんご・たまねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	649 24.3 18.5 241 2.4		
15	火	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き だいずやさいサラダ オレンジ	牛乳 きなこわらび	いんげん・信州みそ 豚肩ローススライス・だいず水煮 牛乳・きな粉	米・砂糖・油・マヨネーズ・白いりごま かたくり粉・黒砂糖	かぼちゃスライス・もやし・たまねぎ しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん 塩昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	624 19.9 19.2 206 1.5		
16	水	そうめん まめびよ いわしの満点揚げ やさいごま和え フルーツポンチ	牛乳 おやつピラフ	いわしすり身・しらす干し・木綿豆腐 信州みそ・いんげん・牛乳 カニ風味フレーク	そうめん・白いりごま まめびよちご味・さつまいも かたくり粉・揚げ油・砂糖・黒すりごま 米・無塩バター	長ねぎ・刻みのり・しょうが・にんじん ほうれんそう・カリフラワー・えのきたけ みかん缶・白桃缶・西洋なし缶詰 りんごジュース・たまねぎ・ピーマン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	918 33.4 17.8 339 6.9		
17	木	えびバターカレー コンソメスープ パプリカ塩昆布マリネ マスカットゼリー	牛乳 おいもりんごパイ	むきえび・いんげん・ツナ ホイップクリーム・牛乳	米・チルドポテト・無塩バター シェルフマカロニ・砂糖 マスカットゼリーの素・はるまきの皮 さつまいも・グラニュー糖・油	たまねぎ・ほうれんそう・トマト缶・りんご えのきたけ・コーン・赤ピーマン・黄ピーマン 塩昆布・レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	681 21.3 17.6 209 2.2		
18	金	ごはん みそ汁 さんまごまチーフライ ひじき根菜サラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	信州みそ・さんま切身 バルメザンチーズ・ツナ・牛乳 プレーンヨーグルト	米・小麦粉・黒いりごま・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・白すりごま・砂糖 無塩バター	ほうれんそう・たまねぎ・コーン・干しひじき 大根・ごぼう・れんこん・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	649 20.8 26.8 229 1.9		
19	土	ごはん かきたまスープ マポドゥフ はるさめごまサラダ バナナ	牛乳 ウインナーまん	卵・木綿豆腐・豚ひき・牛乳 ウインナーソーセージ	米・白いりごま・砂糖・かたくり粉 ごま油・春雨・小麦粉・油	もやし・チンゲン菜・しょうが・長ねぎ にんじん・にら・キャベツ・たまねぎ・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	631 24.4 20.7 257 1.5		
20	日	きつねうどん とりから甘酢あん 寒天フルーツ	牛乳 ごんじゅう	かまぼこ・鶏もも40g・牛乳 豚ばらスライス・刻み油揚げ 花かつお	うどん・味付きいなりあげ・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・砂糖・黒砂糖・米	ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ・にんじん ピーマン・粉寒天・バインアップル缶詰 みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	792 27.8 20.0 201 4.8		
21	月	赤飯 すまし汁 えびえびコロッケ いろいろごま酢和え なし	牛乳 ガトーショコラ	尾付き伸ばし海老・むきえび かまぼこ・刻み油揚げ・牛乳・卵	米・花魁・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス・無塩バター	オクラ・にんじん・もやし・乾しいたけ キャベツ・きゅうり・カットわかめ・日本なし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	591 24.1 13.0 225 2.7		
22	火	ごはん みそ汁 アリゾナステーキ かぼちゃサラダ りんご	牛乳 スイートポテト	刻み油揚げ・信州みそ 牛ももスライス・ツナ・牛乳・生クリーム 卵黄	米・砂糖・マヨネーズ さつまいもダイス・無塩バター 黒いりごま	なすダイスカット・オクラ・たまねぎ かぼちゃスライス・きゅうり・ゴーヤ 干しぶどう・りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	588 19.5 18.3 188 1.3		
23	水	ごはん いとこ汁 とうもろこし ひじき切干し煮 かき	牛乳 きなこおはぎ	いんげん・あずき缶・木綿豆腐・牛乳 こし生あん・きな粉	米・さいとも・てんぷら粉・揚げ油 砂糖	にんじん・ごぼう・なすダイスカット あおのり・干しひじき・刻み昆布 切干しだいこん・乾しいたけ・柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	608 20.0 12.3 288 1.4		
24	木	コッペパン・マーマレード コーンポタージュ しゃけホワイト焼き もやしサラダ バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	調製豆乳・鮭切身40g・ミックスチーズ カニ風味フレーク・牛乳・豚ひき	コッペパン50g・オレンジママーレード チルドポテト・砂糖・ごま油・白いりごま 蒸し中華めん・油	コーン・ブロッコリー・もやし・きゅうり にんじん・海藻ミックス・バナナ・キャベツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	581 25.0 19.4 247 2.7		
25	金	ごはん すまし汁 かじきフリッター ピーズマリネ オレンジ	牛乳 マロンパウンドケーキ	めかじき切身40g・ミックスビーンズ 牛乳・卵	米・花魁・小麦粉・揚げ油・オリーブ油 グラニュー糖・無塩バター・栗甘露煮	ほうれんそう・えのきたけ・刻みのり・水菜 きゅうり・赤色トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	655 21.7 21.8 206 1.5		
26	土	ごはん 豆乳スープ たらジョン風 やさしい塩こん中華和え オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	調製豆乳・たら切身40g・卵・牛乳 こし生あん・クリームチーズ	米・油・小麦粉・チルドポテト・ごま油 白いりごま・ホットケーキミックス はちみつ	チンゲン菜・まいたけ・にんじん・青ねぎ 白菜・カリフラワー・きゅうり・コーン・塩昆布 オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	585 23.8 15.3 240 1.2		
27	日	ごはん すまし汁 すき焼き風煮 いもいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・焼き豆腐 クリームチーズ・牛乳・魚肉ソーセージ	米・砂糖・さいとも・さつまいも マヨネーズ・ホットケーキミックス 揚げ油・グラニュー糖	アスパラガス・とうがらし・削り昆布・白菜 春菊・にんじん・えのきたけ・長ねぎ きゅうり・りんご・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	583 21.4 17.5 259 1.9		
28	月	カレーライス あおなきのスープ 海藻サラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 たまごサンド	豚ももスライス・しらす干し・牛乳 たまごサラダ	米・チルドポテト・油・ごま油 白いりごま・砂糖・食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・長ねぎ・海藻ミックス・キャベツ もやし・粉寒天・西洋なし缶詰・りんご缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	640 24.4 20.0 243 2.3		
29	火	ナポリタン ジュース お月見スコッチエッグ さいともサラダ 夜空ゼリー	牛乳 おふラスク	ウインナーソーセージ バルメザンチーズ・卵・豚ひき・牛ひき 牛乳	スパゲティ・油・小麦粉・パン粉 揚げ油・さいとも・ごま油・カットゼリー トッピングシュガー・おつまみ 無塩バター・砂糖	ピーマン・たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰・にんじん ミックスベジタブル・きゅうり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	679 25.5 22.5 241 2.2		
30	水	みそラーメン とりから揚げ フルーツ杏仁	牛乳 鉄砲巻き	豚ももスライス・信州みそ・鶏もも40g 牛乳・糸かつお	ラーメン・油・小麦粉・かたくり粉 揚げ油・杏仁豆腐・米	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ・しょうが みかん缶詰・西洋なし缶詰・さくらんぼ缶詰 焼きのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	613 27.9 16.6 183 1.9		