

2026年

9月 給食献立表

3歳未満児

日 曜	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30g・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 スナックえんどう・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) 434 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 19.7 カルシウム(mg) 200 食塩相当量(g) 1.5
2 水	かけうどん ジュース いもくりコロッケ 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) 665 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 231 食塩相当量(g) 3.9
3 木	ごはん みそ汁 さんま塩焼き 炒り豆腐 オレソジ	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) 466 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 187 食塩相当量(g) 1.4
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 やきシヨコラふ	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・おつゆ粒 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) 519 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 155 食塩相当量(g) 1.6
5 土	ツナクリームパスタ コンソメスープ チャンドルー 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	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 17.2 カルシウム(mg) 177 食塩相当量(g) 1.8
6 日	ごはん 具だくさん中華スープ ユーリンチー 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) 541 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 19.0 カルシウム(mg) 176 食塩相当量(g) 0.7
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) 492 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 18.0 カルシウム(mg) 170 食塩相当量(g) 1.9
8 火	ハヤシライス やさしくさんスープ 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 とうがん・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) 510 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 14.4 カルシウム(mg) 192 食塩相当量(g) 1.5
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・パルメザンチーズ	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) 460 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 11.5 カルシウム(mg) 174 食塩相当量(g) 1.9
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) 525 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 19.1 カルシウム(mg) 193 食塩相当量(g) 1.5
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 昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 286 食塩相当量(g) 1.2
12 土	ごはん みそ汁 カレイフレーク揚げ 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・かれい切身40g ツナ・パルメザンチーズ・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) 532 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 200 食塩相当量(g) 1.4
13 日	ごはん コンソメスープ ディオラ風チキン マカロニケチャソース 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) 502 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 179 食塩相当量(g) 1.5
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・とうがん 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) 524 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 15.9 カルシウム(mg) 203 食塩相当量(g) 2.1
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 オレソジ	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・オレソジ	エネルギー(kcal) 511 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 17.1 カルシウム(mg) 175 食塩相当量(g) 1.1
16 水	そうめん まめびよ いわしの満点揚げ やさしく和え 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 まめびよいちご味・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・刻みのみ・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) 740 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 301 食塩相当量(g) 5.2
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) 546 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 176 食塩相当量(g) 1.7
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 パルメザンチーズ・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) 544 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 23.9 カルシウム(mg) 203 食塩相当量(g) 1.5
19 土	ごはん かきたまスープ マーボ豆腐 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) 491 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 211 食塩相当量(g) 1.0
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 黒いりごま	ほうれんそう・長ねぎ・たまねぎ・にんじん ピーマン・粉寒天・バインアップ缶詰 みかん缶詰・白桃缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 654 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 17.4 カルシウム(mg) 174 食塩相当量(g) 3.9
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) 457 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 10.3 カルシウム(mg) 190 食塩相当量(g) 2.0
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) 478 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 162 食塩相当量(g) 1.1
23 水	ごはん いとこ汁 とうふ磯辺天 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) 471 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 9.7 カルシウム(mg) 234 食塩相当量(g) 1.1
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	調理豆腐・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30g・オレンジママレード 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) 455 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 16.7 カルシウム(mg) 207 食塩相当量(g) 2.1
25 金	ごはん すまし汁 かじきフリッター ビーンズマリネ オレソジ	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・刻みのみ・水菜 きゅうり・赤色トマト・オレンジ	エネルギー(kcal) 532 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 180 食塩相当量(g) 1.2
26 土	ごはん 豆乳スープ たらじョン風 やさしく中華和え オレソジ	牛乳 あんチーズどらやき	調理豆腐・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) 471 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 203 食塩相当量(g) 1.0
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・とうがん・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) 447 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 215 食塩相当量(g) 1.4
28 月	カレーライス あおなきのこスープ 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) 502 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 16.1 カルシウム(mg) 210 食塩相当量(g) 1.8
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 パルメザンチーズ・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・おつゆ粒 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) 555 たんぱく質(g) 20.9 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 218 食塩相当量(g) 1.6
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) 513 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 14.9 カルシウム(mg) 156 食塩相当量(g) 1.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
518 kcal	19.2 g	16.0 g	75.4 g	198 mg	1.8 mg	139 μgRAE	0.26 mg	0.31 mg	24 mg	4.5 g	1.8 g