



2026年 9月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	火	ごはん (ふりかけ)	豆腐ナゲット 小松菜のレモン風味サラダ しめじとベーコンのスープ パイン	野菜クラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、油、薄力粉、白ごま	人参、小松菜、キャベツ、ホールコーン、レモン汁、玉ねぎ、しめじ、パイン缶、ほうれん草	塩、ケチャップ、酢、パセリ、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 247kcal たんぱく質 13.7g 脂質 8.1g 炭水化物 32.0g 塩分 1.4g
2	水	手作りパン (プレーン)	たっぷり野菜のスープ チーコロサラダ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、チーズ、ベーコン、じゃこ、鰹節	三温糖、油、米、白ごま、黒ごま	かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、きゅうり、トマト、ホールコーン、ネギ	塩、パセリ、酒、薄口醤油、酢、みりん、濃口醤油	エネルギー 185kcal たんぱく質 7.5g 脂質 5.0g 炭水化物 29.2g 塩分 1.3g
3	木	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き かぼちゃのおかか和え すまし汁 オレンジ	パナナの米粉蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、鰹節、かまぼこ、豆腐、牛乳、スキムミルク	三温糖、油、米粉	梅干し、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、えのき、ワカメ、オレンジ、バナナ	酒、薄口醤油、みそ、みりん、濃口醤油、塩、だし汁、ベーキングパウダー、水	エネルギー 249kcal たんぱく質 19.2g 脂質 4.2g 炭水化物 35.5g 塩分 1.7g
4	金	ごはん (ふりかけ)	田舎風オムレツ キャベツのソテー かぼちゃのスープ	レーズンスティック 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ベーコン、卵、ウインナー、鶏肉	じゃが芋、三温糖、油、薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、ピーマン、かぼちゃ、水菜、レーズン	パセリ、塩、酒、ケチャップ、ウスターソース、薄口醤油、ベーキングパウダー、果汁アイス	エネルギー 212kcal たんぱく質 8.1g 脂質 8.0g 炭水化物 30.0g 塩分 1.3g
5	土	おにぎり (ふりかけ)	冷やし中華 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ロースハム、牛乳	麺(冷やし中華)、三温糖、ごま油	トマト、きゅうり、もやし、ホールコーン、干し椎茸、バナナ	濃口醤油、酒、酢、カルテツサブレ	エネルギー 377kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 55.5g 塩分 1.7g
7	月	ごはん (ふりかけ)	鶏肉と大豆の揚げからめ もやしの梅風味和え すまし汁	じゃこせん スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、大豆水煮缶、豆腐、かまぼこ、じゃこ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、白ごま、油	もやし、小松菜、チンゲン菜、人参、梅干し、玉ねぎ、ワカメ	濃口醤油、酒、酢、塩、だし汁、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 281kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.2g 炭水化物 25.1g 塩分 1.9g
8	火	ごはん (のり)	焼き魚 スパサラ 納豆 厚揚げのみそ汁 オレンジ	レモンラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、キッズ納豆、厚揚げ、スキムミルク	サラスパ、フランスパン、三温糖、マーガリン	きゅうり、人参、ホールコーン、玉ねぎ、えのき、小松菜、オレンジ、レモン汁	塩、酒、マヨネーズ、薄口醤油、だし汁、みそ、水	エネルギー 342kcal たんぱく質 27.9g 脂質 12.2g 炭水化物 32.3g 塩分 1.5g
9 誕生日会	水	ごはん	牛肉とごぼうの混ぜご飯、塩唐揚げ 和風ミートローフ、ウインナー あっさりじゃこパスタ、野菜サラダ すまし汁、すいか	豆腐ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、鶏肉、鶏ひき肉、ウインナー、じゃこ、かまぼこ、豆腐、卵、牛乳、生クリーム、スキムミルク	米、ごま油、三温糖、薄力粉、片栗粉、揚げ油、スパゲッティ、油、麩、マーガリン	人参、ごぼう、生姜、しめじ、玉ねぎ、ネギ、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、えのき、ワカメ、すいか、あんず	酒、濃口醤油、みりん、塩、みそ、酢、だし汁、薄口醤油、ベーキングパウダー、水	エネルギー 674kcal たんぱく質 33.1g 脂質 28.3g 炭水化物 75.1g 塩分 3.2g
10	木	ごはん (ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し 切干大根の和風サラダ すまし汁	チヂミ 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、かまぼこ	もち米、片栗粉、三温糖、油、春雨、薄力粉、白ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し椎茸、切干大根、もやし、きゅうり、えのき、水菜、ニラ	濃口醤油、薄口醤油、酒、酢、塩、だし汁、果汁アイス	エネルギー 243kcal たんぱく質 10.0g 脂質 7.2g 炭水化物 36.2g 塩分 1.4g
11	金	ごはん (のり)	煮魚 ひじきの煮付け みそ汁 オレンジ	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、油揚げ、豆腐、黄粉、スキムミルク	三温糖、炒め油、糸こんにゃく、食パン、マーガリン	生姜、ひじき、人参、さやいんげん、干し椎茸、玉ねぎ、なめこ、ネギ、ワカメ、オレンジ	だし汁、濃口醤油、みりん、酒、みそ、水	エネルギー 332kcal たんぱく質 23.7g 脂質 10.4g 炭水化物 39.1g 塩分 2.1g
12	土	ごはん (麦飯)	五色野菜のそぼろ丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、かまぼこ、牛乳	炒め油、三温糖、麺(そうめん)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ホールコーン、グリーンピース、ワカメ、バナナ	だし汁、濃口醤油、薄口醤油、塩、カルテツサブレ	エネルギー 353kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.2g 炭水化物 34.9g 塩分 2.1g
14	月	おにぎり (ふりかけ)	鶏ごぼうの和風スパゲティ 野菜とベーコンのスープ オレンジ	マドレーヌ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、ベーコン、卵、スキムミルク	スパゲッティ、油、薄力粉、マーガリン、グラニュー糖	玉ねぎ、人参、ごぼう、干し椎茸、刻みりのり、キャベツ、しめじ、ネギ、オレンジ	塩、濃口醤油、酒、薄口醤油、ベーキングパウダー、ココア、水	エネルギー 343kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 45.4g 塩分 1.4g
15	火	ごはん (ふりかけ)	ジャージャン豆腐 春雨ともやしのサラダ 中華風わかめスープ すいか	杏仁豆腐風	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	厚揚げ、豚ひき肉、ロースハム、鶏肉、牛乳	片栗粉、三温糖、ごま油、春雨、白ごま	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎茸、ニラ、にんにく、もやし、きゅうり、ワカメ、ネギ、すいか、粉寒天、バナナ、パイン缶、みかん缶	みそ、赤みそ、酒、濃口醤油、酢、塩、水	エネルギー 341kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.8g 炭水化物 46.0g 塩分 1.1g
16	水	ごはん (麦飯)	トマトハヤシライス ピクルス らっきょう	かぼちゃポッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、薄力粉、油	玉ねぎ、トマト、人参、しめじ、グリーンピース、大根、きゅうり、らっきょう、かぼちゃ	ハヤシルー、ケチャップ、酢、薄口醤油、塩、水	エネルギー 276kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.8g 炭水化物 39.4g 塩分 2.1g
17	木	ごはん (のり)	魚と野菜のちぎり天 ワカメとじゃこの酢物 みそ汁 バナナ	じゃがもちーず スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚すり身、スキムミルク、豆腐、じゃこ、油揚げ、ピザ用チーズ	片栗粉、揚げ油、三温糖、じゃが芋	ピーマン、ごぼう、人参、干し椎茸、きくらげ、ネギ、きゅうり、ワカメ、かぼちゃ、玉ねぎ、なめこ、小松菜、バナナ	酢、薄口醤油、だし汁、みそ、塩、パセリ、水	エネルギー 300kcal たんぱく質 17.7g 脂質 9.7g 炭水化物 40.0g 塩分 1.5g
18	金	ごはん (ふりかけ)	鶏肉の香り蒸し かぼちゃのごま和え すまし汁	麩のラスク 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉、豆腐、かまぼこ	三温糖、黒ごま、麩、マーガリン	白ネギ、人参、小松菜、生姜、かぼちゃ、きゅうり、えのき、ネギ、ワカメ	酢、薄口醤油、濃口醤油、みりん、酒、だし汁、塩、果汁アイス	エネルギー 257kcal たんぱく質 14.0g 脂質 13.2g 炭水化物 22.4g 塩分 1.1g
19	土	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー麺 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	麺(ちゃんぽん)、油、炒め油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、バナナ	みそ、赤みそ、みりん、濃口醤油、酒、カルテツサブレ	エネルギー 400kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.2g 炭水化物 56.8g 塩分 1.3g
21	月	敬老の日								
22	火	国民の休日								
23	水	秋分の日								
24	木	ごはん (のり)	魚のおろし煮 きゅうりとえのきの梅肉和え すまし汁	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豆腐、かまぼこ、黄粉、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温糖、米粉、油	大根、きゅうり、えのき、人参、梅干し、玉ねぎ、水菜、ワカメ、かぼちゃ	塩、濃口醤油、酒、みりん、酢、薄口醤油、だし汁、水	エネルギー 312kcal たんぱく質 19.4g 脂質 10.0g 炭水化物 38.4g 塩分 1.7g
25 神奈の名月	金	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 ひじきの納豆和え みそ汁 オレンジ	お月見うさぎ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、挽きわり納豆、鰹節、豆腐、油揚げ、牛乳、スキムミルク	炒め油、里芋、板こんにゃく、三温糖、さつま芋、マーガリン	れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、昆布、ひじき、ネギ、玉ねぎ、えのき、小松菜、オレンジ	濃口醤油、みりん、酒、だし汁、みそ、塩、ココア、水	エネルギー 291kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.9g 炭水化物 43.2g 塩分 1.8g
26	土	おにぎり (ふりかけ)	塩焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(焼きソバ)、炒め油、ごま油	玉ねぎ、人参、もやし、チンゲン菜、ニラ、にんにく、バナナ	塩、薄口醤油、酒、カルテツサブレ	エネルギー 357kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.9g 炭水化物 48.9g 塩分 1.0g
28	月	ごはん (のり)	鮭のレモン醤油焼き 小松菜とちくわのお浸し みそ汁 オレンジ	ほうれん草チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ちくわ、油揚げ、牛乳、チーズ、スキムミルク	三温糖、薄力粉	レモン汁、白ネギ、小松菜、えのき、人参、かぼちゃ、玉ねぎ、なめこ、水菜、オレンジ、ほうれん草	濃口醤油、だし汁、みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 263kcal たんぱく質 23.0g 脂質 5.5g 炭水化物 33.1g 塩分 1.6g
29	火	ごはん (ふりかけ)	煮込み風大豆ハンバーグ コールスローサラダ ジャーマンスープ	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚ひき肉、ロースハム、鶏肉、スキムミルク	炒め油、パン粉、三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、ホールコーン、バナナ、みかん缶、パイン缶	塩、ケチャップ、中濃ソース、ホールコーン、マヨネーズ、酢、薄口醤油、パセリ、濃口醤油、酒	エネルギー 239kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 28.2g 塩分 1.1g
30	水	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の煮物 青菜の塩昆布和え みそ汁 パイン	黒ごまぜんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	高野豆腐、鶏肉、ちくわ	じゃが芋、油、三温糖、麩、薄力粉、上新粉、黒ごま	玉ねぎ、人参、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、ほうれん草、小松菜、塩昆布、なす、えのき、ワカメ、パイン缶	濃口醤油、酒、だし汁、みそ、塩、果汁アイス	エネルギー 169kcal たんぱく質 8.5g 脂質 5.2g 炭水化物 25.0g 塩分 1.6g

お知らせ

- ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつかます。
- ◆手作りのふりかけは、いじこ、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
- ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。