

2026年9月

献立表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)

\* 【 】内はお子さんの月齢により変更する食材です。

| 日／曜    | 午前食                  | 午後食                  | 材料名（午前食・午後食）                                        |                                                            |                                                                              |                                              | 栄 養 価 |      |      |      |
|--------|----------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------|------|------|------|
|        |                      |                      | 熱と力になるもの                                            | 血や肉や骨になるもの                                                 | 体の調子を整えるもの                                                                   | 調味料                                          |       | 完了期  | 後期   |      |
| 14月28  | 主食 のりの佃煮ごはん          | 主食 和風ツナうどん           | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも                  | 油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、大豆水煮缶、鶏肉（もも皮なし）、ツナ水煮缶           | 焼きのり、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんにゃく（煮物用）、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ、えのきだけ、うめ干し【除去】         | 米酢、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁             | エネルギー | 421  | 376  | kcal |
|        | 主菜 鶏の梅焼き【鶏の照り焼き】     | 汁 野菜スープ              |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 21.3 | 19.8 | g    |
|        | 副菜 五目煮豆              | 他 豆乳                 |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 6.4  | 5.0  | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮梨）          |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 102  | 87   | mg   |
| 1火1529 | 主食 納豆ごはん             | 主食 ピラフ               | 無塩バター、米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖                            | 油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、納豆、絹ごし豆腐、ゆであずき缶【除去】、ベーコン【除去】、さば【さわ | 切り干しだいこん、りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、すりごま、こまつな、ごぼう、コーン缶、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、いんげん          | 食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁                      | エネルギー | 468  | 382  | kcal |
|        | 主菜 さば【さわら】の南部焼き      | 副菜 かぼちゃいとこ煮【かぼちゃの甘煮】 |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 16.0 | 13.8 | g    |
|        | 副菜 切り干し大根の煮物         | 汁 野菜スープ              |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 10.9 | 6.7  | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮りんご）        |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 105  | 97   | mg   |
| 2水1630 | 主食 ごはん               | 主食 豆乳味噌そうめん          | 片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しそうめん、てんさい含蜜糖、じゃがいも             | 油揚げ（油抜き）【除去】、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、豆乳、鶏肉（もも皮なし）、かつお節      | 干しいたけ、ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、かき【りんご】、あおのり             | 米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁                   | エネルギー | 416  | 369  | kcal |
|        | 主菜 豆腐チャンプルー          | 副菜 のり塩ポテト            |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 18.6 | 17.1 | g    |
|        | 副菜 ごま和え              | 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）     |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 8.4  | 7.1  | g    |
|        | 汁 味噌汁                |                      |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 115  | 101  | mg   |
| 3木17   | 主食 ふりかけごはん           | 主食 きのこの炊き込みごはん       | 七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも、ごま油                             | 米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、大豆水煮缶、かれい、かつお節                               | 干しいたけ、まいたけ、ひじき、ねぎ、にんじん、なし、たまねぎ、だいこん、しめじ、こんにゃく（だし用）、こまつな、カットわかめ、いんげん、あおのり     | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁                | エネルギー | 382  | 350  | kcal |
|        | 主菜 かれのい煮付け           | 汁 すまし汁               |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 14.4 | 13.9 | g    |
|        | 副菜 大豆とひじき炒め煮         | 他 豆乳                 |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 3.8  | 3.7  | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮梨）          |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 119  | 118  | mg   |
| 4金18   | 主食 ごまごはん             | 主食 きな粉トースト           | 無塩バター、米ぬか油、食パン、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも              | 米みそ（淡色辛みそ）、絹ごし豆腐、きな粉、かじき                                   | りんご、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、すりごま、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えのきだけ                               | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁              | エネルギー | 396  | 365  | kcal |
|        | 主菜 かじきのバターしょうゆ焼き     | 副菜 さつま芋サラダ           |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 14.6 | 14.0 | g    |
|        | 副菜 お浸し               | 汁 豆腐スープ              |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 10.6 | 10.5 | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮りんご）        |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 117  | 116  | mg   |
| 7月     | 主食 ごはん               | 主食 お好み焼きライス          | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、ごま油                          | 油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉（もも）、絹ごし豆腐、鶏肉（もも皮なし）、かつお節、あじのり   | れんこん、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、なめこ、たまねぎ、すりごま、コーン缶、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、あおのり      | 米酢、豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁 | エネルギー | 417  | 370  | kcal |
|        | 主菜 あじの南蛮漬け           | 副菜 茹で野菜（ブロッコリー）      |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 17.5 | 16.0 | g    |
|        | 副菜 れんこんきんぴら          | 汁 わかめスープ             |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 8.3  | 7.0  | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮りんご）        |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 110  | 98   | mg   |
| 8火     | 主食 菜飯                | 主食 鮭の豆乳クリームうどん       | 無塩バター、片栗粉、米ぬか油、焼ふ、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さつまいも、ごま油 | 木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆乳、しらす干し（半乾燥）【しらす干し】、さけ                 | 焼きのり、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、クリームコーン缶、かき【りんご】、えのきだけ                | 食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁                      | エネルギー | 447  | 410  | kcal |
|        | 主菜 揚げ出し豆腐風           | 汁 きのことスープ            |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 18.4 | 19.9 | g    |
|        | 副菜 人参とじゃこ炒め【人参のしらす和】 | 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）     |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 7.1  | 6.1  | g    |
|        | 汁 味噌汁                |                      |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 135  | 96   | mg   |
| 10木24  | 主食 しらすとわかめごはん        | 主食 五目味噌うどん           | 片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油          | 米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、凍り豆腐、絹ごし豆腐、鶏肉（もも皮なし）、しらす干し                 | 干しいたけ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、かき                  | 米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁         | エネルギー | 482  | 439  | kcal |
|        | 主菜 ハンバーグ             | 副菜 大根餅               |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 18.9 | 17.7 | g    |
|        | 副菜 ごま酢和え             | 果物 フルーツ（柿【煮りんご】）     |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 11.8 | 11.3 | g    |
|        | 汁 味噌汁                |                      |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 103  | 94   | mg   |
| 11金25  | 主食 ごはん               | 主食 切干大根の混ぜごはん        | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも                    | 油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、たい                              | 切り干しだいこん、焼きのり、ひじき、にんじん、なし、たまねぎ、すりごま、しめじ、こまつな、キャベツ、カットわかめ、えのきだけ、うめ干し【除去】、いんげん | 米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁         | エネルギー | 404  | 365  | kcal |
|        | 主菜 たいのパン粉焼き          | 汁 すまし汁               |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | たんぱく質 | 14.1 | 13   | g    |
|        | 副菜 梅和え【ごま和え】         | 他 豆乳                 |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | 脂 質   | 5.7  | 5    | g    |
|        | 汁 味噌汁                | 果物 フルーツ（煮梨）          |                                                     |                                                            |                                                                              |                                              | カルシウム | 103  | 95   | mg   |

|     |          | エネルギー（kcal） | たんぱく質（g） | 脂質（g） | カルシウム（mg） | 鉄分（mg） |
|-----|----------|-------------|----------|-------|-----------|--------|
| 完了期 | 給与栄養目標量  | 514         | 25.7     | 14.3  | 234       | 2.4    |
|     | 献立の平均栄養価 | 438         | 17.2     | 8.4   | 115       | 3.0    |
| 後期  | 給与栄養目標量  | 405         | 15.0     | 24.0  | 150       | 2.1    |
|     | 献立の平均栄養価 | 378         | 15.8     | 7.0   | 102       | 2.8    |

行事食

重陽の節句

|    |            |                     |                               |                                        |                                                             |                         |       |      |      |      |
|----|------------|---------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------|-------|------|------|------|
| 9水 | 主食 さつま芋ごはん | 主食 あずきバタートースト【トースト】 | 無塩バター、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも | 米みそ（淡色辛みそ）、挽きわり納豆、豆乳、ゆであずき缶【除去】、かつお（秋） | 粉かんでん【除去】、りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、すりごま、こまつな、ごぼう、キャベツ、カットわかめ、えのきだけ | 食塩、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 | エネルギー | 459  | 377  | kcal |
|    | 主菜 かつおの味噌煮 | 副菜 芋ようかん【さつま芋の甘煮】   |                               |                                        |                                                             |                         | たんぱく質 | 16.1 | 15.1 | g    |
|    | 副菜 納豆和え    | 汁 豆乳スープ             |                               |                                        |                                                             |                         | 脂 質   | 5.8  | 5.5  | g    |
|    | 汁 すまし汁     | 果物 フルーツ（煮りんご）       |                               |                                        |                                                             |                         | カルシウム | 115  | 106  | mg   |

クッキング保育

|     |                |                                    |                                        |                                       |                                                                |                                 |       |      |      |      |
|-----|----------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|------|------|------|
| 18金 | 主食 ごまごはん       | 主食 きな粉トースト                         | 無塩バター、米ぬか油、食パン、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも | 米みそ（淡色辛みそ）、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト（無糖）、きな粉、かじき | みかん缶【除去】、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、すりごま、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、えのきだけ、冷凍いちご【りんご】 | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁 | エネルギー | 440  | 365  | kcal |
|     | 主菜 鮭のバターしょうゆ焼き | 副菜 さつま芋サラダ                         |                                        |                                       |                                                                |                                 | たんぱく質 | 16.5 | 14.0 | g    |
|     | 副菜 お浸し         | 汁 豆腐スープ                            |                                        |                                       |                                                                |                                 | 脂 質   | 12.2 | 10.5 | g    |
|     | 汁 味噌汁          | 果物 フローズンヨーグルト（いちご＆みかん）【フルーツ（煮りんご）】 |                                        |                                       |                                                                |                                 | カルシウム | 178  | 116  | mg   |

秋のお彼岸

|     |             |               |                                  |                                                |                                                       |                            |       |      |      |      |
|-----|-------------|---------------|----------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------|-------|------|------|------|
| 24木 | 主食 ごはん      | 主食 2色おはぎ      | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、ごま油 | 米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ゆであずき缶【除去】、しらす干し、きな粉、いわし | ほうれんそう、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、ごぼう、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、かき | 米酢、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】 | エネルギー | 601  | 463  | kcal |
|     | 主菜 あじの南蛮漬け  | 副菜 きんぴらごぼう    |                                  |                                                |                                                       |                            | たんぱく質 | 20.3 | 17.7 | g    |
|     | 副菜 れんこんきんぴら | 汁 つみれ汁        |                                  |                                                |                                                       |                            | 脂 質   | 13.5 | 13.0 | g    |
|     | 汁 味噌汁       | 果物 フルーツ（煮りんご） |                                  |                                                |                                                       |                            | カルシウム | 118  | 113  | mg   |

お月見

|     |             |               |                                       |                                                    |                                                        |                                   |       |      |      |      |
|-----|-------------|---------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------|------|------|------|
| 25金 | 主食 ごはん      | 主食 お月見団子      | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、だんご粉、さつまいも | 油揚げ（油抜き）【除去】、米みそ（淡色辛みそ）、豆乳、絹ごし豆腐、ゆであずき缶【除去】、たい、きな粉 | ひじき、にんじん、なし、たまねぎ、すりごま、こまつな、キャベツ、かぼちゃ、カットわかめ、えのきだけ、うめ干し | 食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁 | エネルギー | 427  | 331  | kcal |
|     | 主菜 たいのパン粉焼き | 副菜 すまし汁       |                                       |                                                    |                                                        |                                   | たんぱく質 | 15.6 | 12.1 | g    |
|     | 副菜 梅和え      | 汁 豆乳          |                                       |                                                    |                                                        |                                   | 脂 質   | 6.9  | 5.3  | g    |
|     | 汁 味噌汁       | 果物 フルーツ（煮りんご） |                                       |                                                    |                                                        |                                   | カルシウム | 103  | 92   | mg   |

