



東中川保育園 9月 給食献立表

令和8年



日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	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		
1 (火)	冷やしたぬきうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、卵	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
2 (水)	カレードリア (野菜スープ(★ラッキー)) きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	米、食パン、フレンチドレッシング、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、りんごジャム、にんにく、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド (りんごジャム)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g
3 (木)	麦パン (クラムチャウダー チキンソテートマトソース ブロッコリーときのこのサラダ)	麦パン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ホールトマト缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g
4 (金)	わかめご飯 (すまし汁 鯖の味噌煮 小松菜の磯香和え)	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ、ゼラチン	なし、こまつな、もやし、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.8 g
5 (土)	焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物)	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g
7 (月)	スタミナ丼 (すまし汁 キャベツとささ身のサラダ キウイフルーツ)	米、小麦粉、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身、無塩バター、クリームチーズ、卵、淡色みそ	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、トマト、カットわかめ、あさつき、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 スウェーデン風 キャラットケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.6 g
8 (火)	麦パン (野菜スープ なすのミートソース焼き 小松菜ともやしのドレッシングあえ)	麦パン、米、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、とろけるチーズ	バナナ、たまねぎ、こまつな、ホールトマト缶詰、もやし、キャベツ、にんじん、しめじ、しらたもきたけ、なす	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.8 g
9 (水)	ご飯 (みそ汁 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え)	米、コーンフレーク、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、べにさけ、油揚げ、米みそ	なし、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 485 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.7 g
10 (木)	五目ラーメン (麦茶 もやしとニラのあえ物 グレープフルーツ)	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、こしあん、卵、バター	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 どら焼き	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.7 g
11 (金)	ご飯 (みそ汁 チャプチェ ひじきとブロッコリーの炒め物)	米、砂糖、ごま、ごま油、油、	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	バナナ、パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆで)、にら、しいたけ、カットわかめ、ピーマン、ひじき、きんぴら	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
12 (土)	鶏南蛮うどん (麦茶 土キャベツの昆布和え 果物)	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.5 g
14 (月)	中華炊き込みおこわ (みそ汁 チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ)	さつまいも、米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしいも	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 2.2 g

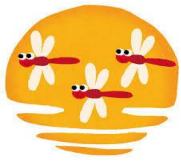
園長 天利 芳子

15 (火)	冷やしたぬきうどん 麦茶 厚揚げのそぼろ煮 グレープフルーツ	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、かまぼこ、卵	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、生わかめ、ねぎ、いんげん	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
16 (水)	カレードリア (野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ オレンジ)	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.9 g
17 (木)	麦パン (クラムチャウダー チキンソテートマトソース ブロッコリーときのこのサラダ)	麦パン、米、もち米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、クリーム、あさり水煮缶、こしあん、きな粉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、にんじん、えのきたけ、クリームコーン缶、ホールトマト缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.2 g
18 (金)	わかめご飯 (すまし汁 鯖の味噌煮 小松菜の磯香和え)	米、砂糖、焼ふ	牛乳、さば、かまぼこ、米みそ、ゼラチン	なし、こまつな、もやし、いちごジャム、えのきたけ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.8 g
19 (土)	焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物)	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、オレンジ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.2 g
24 (木)	五目ラーメン (麦茶 もやしとニラのあえ物 グレープフルーツ)	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、こしあん、卵、バター	もやし、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にら、ねぎ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 どら焼き	エネルギー 446 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.9 g
25 (金)	ご飯 (みそ汁 チャプチェ ひじきとブロッコリーの炒め物)	米、砂糖、ごま、ごま油、油、	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	バナナ、パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、なめこ(ゆで)、にら、しいたけ、カットわかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
26 (土)	鶏南蛮うどん (麦茶 土キャベツの昆布和え 果物)	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳 お菓子	エネルギー 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.5 g
28 (月)	中華炊き込みおこわ (みそ汁 チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ)	さつまいも、米、もち米、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、米みそ、しらす干し	キウイフルーツ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、日本かぼちゃ、ねぎ、あさつき、しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふかしいも	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 8.0 g 食塩相当量 2.5 g
29 (火)	ソース焼きそば (みそ汁 大根とツナのマヨネーズあえ なし)	焼きそばめん、パン・食パン、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、コンデンスミルク、米みそ、きな粉	なし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、オクラ、ピーマン、あさつき	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉ミルクサンド	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.6 g
30 (水)	ご飯 (みそ汁 シュウマイ ほうれん草とかにかまぼこのおかかあえ)	米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト、米みそ、かにかまぼこ、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、こまつな、なめこ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 382.0 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.4 g 食塩相当量 1.5 g

*天候など都合によりメニューを変更することがあります。給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。

*誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー466kcal たんぱく質18.9g 脂質15.7g 食塩1.9g
3歳以上児:エネルギー506kcal たんぱく質21.4g 脂質17.5g 食塩2.1g



東中川保育園9月中期・後期食献立表



令和8年

*午前・午後食に麦茶を提供します。魚はカレイ、そばろは鶏ひき肉を提供します。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
午前食		おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚の玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 豆腐のきやべつ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐と小松菜煮 果物
午後食		玉ねぎと人参のうどん きゅうりのそばろ煮 果物	きゅうりときやべつのおじや 白身魚の人参煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 豆腐のブロッコリー煮 果物	玉ねぎと小松菜の味噌うどん 人参のそばろ煮 果物	人参と小松菜のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	7	8	9	10	11	12
午前食	おかゆ きゅうりときやべつのスープ 豆腐と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜の味噌汁 きやべつのそばろ煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚ときやべつ煮 果物
午後食	玉ねぎときやべつの味噌うどん 白身魚ときゅうり煮 果物	パン(パン粥) きやべつと小松菜のスープ 豆腐と人参煮 果物	玉ねぎと人参のおじや 小松菜のそばろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 果物	きゅうりときやべつのうどん 人参のそばろ煮 果物
	14	15	16	17	18	19
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ かぼちゃのそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 白身魚の玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 豆腐のきやべつ煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎの味噌汁 じゃがいものそばろ煮 果物	おかゆ 人参と小松菜のスープ 白身魚と玉ねぎ煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 豆腐と小松菜煮 果物
午後食	玉ねぎともやしの味噌うどん 豆腐と人参煮 果物	玉ねぎと人参のうどん きゅうりのそばろ煮 果物	きゅうりときやべつのおじや 白身魚の人参煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎと人参のスープ 豆腐のブロッコリー煮 果物	玉ねぎと小松菜の味噌うどん 人参のそばろ煮 果物	人参と小松菜のうどん 白身魚と玉ねぎ煮 果物
	21	22	23	24	25	26
午前食				おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 豆腐ときゅうり煮 果物	おかゆ ブロッコリーと人参のスープ 玉ねぎのそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ 白身魚ときやべつ煮 果物
午後食				きゅうりと玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 果物	玉ねぎと人参の味噌うどん 豆腐とブロッコリー煮 果物	きゅうりときやべつのうどん 人参のそばろ煮 果物
	28	29	30			
午前食	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ かぼちゃのそばろ煮 果物	おかゆ きゅうりときやべつの味噌汁 白身魚と大根煮 果物	おかゆ ほうれん草と玉ねぎのスープ 豆腐の人参煮 果物			
午後食	人参ともやしの味噌うどん 豆腐と玉ねぎ煮 果物	きゅうりと大根のうどん きやべつのそばろ煮 果物	人参と玉ねぎのおじや 白身魚のほうれん草煮 果物			