

2026 年 9 月 給食予定献立表

上十川保育園



給食目標

みんなで食べるとおいしいね

園長 工藤さち子
担当：齋藤

誕生会

運動会

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児		3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
1 (火)	筑前煮 炒り卵 ほうれん草みそ汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	鶏肉・ちくわ・じゃがいも こんにゃく・人参・卵 ほうれんそう・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	488 23.4 16.2 2.2	331 22.2 14.7 1.8
2 (水)	ビビンバ丼 鶏肉の照り焼き えのきみそ汁 デザート: すいか		豚ひき肉・卵・人参 もやし・ほうれん草 鶏肉・トマト・キャベツ えのき・わかめ・すいか	牛乳 ・ お菓子	パピコ	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	470 20.2 19.4 1.5	513 22.3 22.2 1.7
3 (木)	五目汁ビーフン ぎょうざ付け合わせ デザート: みかんヨーグルト	卵みそ	ビーフン・豚肉・たけのこ 白菜・人参・しいたけ ねぎ・きくらげ・きゅうり トマト・ぎょうざ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	619 25.8 21.9 1.5	520 23.3 22.3 1.6
4 (金)	きのこのカレー ほうれん草のマヨネーズ和え デザート: ヨーグルト	えび フライ	しめじ・まいたけ・鶏肉 じゃがいも・人参・玉ねぎ 福神漬・ほうれん草 ハム・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	539 17.6 22.5 2.3	414 13.4 16.7 2.7
5 (土)	☆今日は運動会です☆ かけっこやおゆうぎを 頑張るぞー！！							
7 (月)	肉団子の華風スープ 味付け卵 ふりかけ デザート: バインヨーグルト	酢の物	鶏ひき肉・豆腐・春雨 しいたけ・人参 さやえんどう・しょうが 卵・トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 大学いも	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	562 27.7 16.0 1.2	420 27.0 16.5 1.2
8 (火)	豆腐入り松風焼き 春雨サラダ きのこみそ汁 デザート: ヨーグルト	トマト	鶏ひき肉・豆腐・卵 ねぎ・玉ねぎ・春雨 きゅうり・カニカマ えのき・しめじ・人参	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 23.5 20.0 1.5	502 23.0 20.6 1.8
9 (水)	魚のすり身汁 付け合わせ 昆布の佃煮 デザート: ヨーグルト	枝豆	たらすり身・豆腐 人参・ほうれん草 大根・しめじ トマト・きゅうり	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	533 28.1 16.4 1.6	382 24.1 13.3 1.9
10 (木)	納豆オムレツ キャベツのみそマヨ和え コンソメスープ デザート: ヨーグルト	チーズ	納豆・卵・オクラ 人参・キャベツ・ちくわ 玉ねぎ・わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	542 23.0 20.8 2.7	385 19.6 18.9 3.0
11 (金)	ベーコンときのこのスパゲティ 付け合わせ すまし汁 デザート: ヨーグルト	鮭 フレーク	スパゲティ・ベーコン 玉ねぎ・しめじ・のり トマト・枝豆 みつば・わかめ	牛乳 ・ お菓子	バナナ	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	550 23.4 17.6 1.6	344 16.3 13.8 1.8
12 (土)	豆腐のフライタルタルソースかけ ほうれん草のスープ デザート: バナナヨーグルト	昆布の 佃煮	高野豆腐・卵・パセリ らっきょう・玉ねぎ キャベツ・きゅうり ほうれん草・ハム	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	559 23.8 19.7 2.1	454 21.7 19.4 2.0
14 (月)	大根と豚肉の煮込み もやし酢和え なめこみそ汁 デザート: バインヨーグルト	ローズ ハム	豚肉・大根・卵・里芋 人参・もやし・わかめ しらす・なめこ・ねぎ 豆腐・バイン缶	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	447 21.9 11.8 1.6	276 18.2 8.6 1.6
15 (火)	高野豆腐のひき肉サンド 付け合わせ わかめみそ汁 デザート: ヨーグルト	マッシュ ポテト	高野豆腐・鶏ひき肉 人参・ねぎ・ひじき トマト・ブロッコリー わかめ・しめじ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	I341-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	481 21.5 13.2 1.2	306 19.0 10.5 1.2

2026 年 9 月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
16 (水)	コーン入りカレー マカロニサラダ デザート: パナナ	卵豆腐	豚肉・じゃがいも・人参 コーン缶・玉ねぎ 福神漬・マカロニ・きゅうり 魚肉ソーセージ・トマト	お茶 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	Iエネルギー(kcal)	654	544
						タンパク質(g)	17.8	14.1
						脂質(g)	19.2	18.9
						塩分(g)	2.8	2.8
17 (木)	赤魚の焼魚 わかめサラダ かき玉汁 デザート: パナナヨーグルト	南瓜の 甘煮	赤魚・わかめ・きゅうり カニカマ・レタス トマト・卵・人参 じゃがいも・パナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	503	352
						タンパク質(g)	29.3	28.1
						脂質(g)	13.9	12.9
						塩分(g)	2.2	2.1
18 (金)	レバーの生姜焼き 付け合わせ はんぺんスープ デザート: みかんヨーグルト	チーズ	豚レバー・しょうが 玉ねぎ・ピーマン・パセリ レタス・カニカマ・トマト きゅうり・はんぺん・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	522	382
						タンパク質(g)	24.7	21.7
						脂質(g)	13.5	9.3
						塩分(g)	1.5	1.5
19 (土)	すき焼き風煮 野菜サラダ デザート: ヨーグルト	焼き豚	豚肉・豆腐・しらたき ねぎ・白菜・人参 レタス・きゅうり トマト・ハム	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	390	247
						タンパク質(g)	17.4	14.1
						脂質(g)	11.7	12.1
						塩分(g)	1.4	1.3
24 (木)	チキンカレー ハムサラダ デザート: ヨーグルト	湯豆腐	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・人参・福神漬 ハム・きゅうり キャベツ・トマト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	547	406
						タンパク質(g)	18.7	15.8
						脂質(g)	19.7	19.6
						塩分(g)	2.4	2.7
25 (金)	月見うどん 鶏肉の五目炒め 昆布の佃煮 デザート: みかんヨーグルト	きゅうり の みそのせ	うどん・卵・かまぼこ ネギ・玉ねぎ・鶏肉 ピーマン・トマト 魚肉ソーセージ・豆腐	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ プチ おにぎり	Iエネルギー(kcal)	579	446
						タンパク質(g)	23.3	21.8
						脂質(g)	11.9	10.8
						塩分(g)	2.5	2.9
26 (土)	玉ねぎのかき揚げ 三色酢の物 そうめん汁 デザート: パインヨーグルト	ふりかけ	玉ねぎ・ベーコン みつば・カニカマ・きゅうり わかめ・そうめん ねぎ・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	660	480
						タンパク質(g)	27.4	18.2
						脂質(g)	20.7	15.0
						塩分(g)	2.3	2.6
28 (月)	チキンクリーム煮 ウインナーサラダ デザート: ヨーグルト	ゆで卵	鶏肉・じゃがいも 玉ねぎ・南瓜・人参 ウインナー・きゅうり レタス	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	644	540
						タンパク質(g)	24.4	19.1
						脂質(g)	30.6	31.3
						塩分(g)	1.4	1.4
29 (火)	ちゃんぽん 油揚げの炒め物 デザート: ヨーグルト	わかめ ご飯	中華麺・豚肉・かまぼこ 人参・もやし・キャベツ コーン・油揚げ・しらたき ひじき・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ プチチョコ 入りケーキ	Iエネルギー(kcal)	641	461
						タンパク質(g)	24.4	21.9
						脂質(g)	21.0	17.2
						塩分(g)	3.3	2.8
30 (水)	鶏のから揚げ ちくわときゅうりのごま和え なすみそ汁 デザート: パインヨーグルト	だし巻き 卵	鶏肉・ちくわ・きゅうり トマト・なす・油揚げ パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	Iエネルギー(kcal)	597	469
						タンパク質(g)	26.8	22.9
						脂質(g)	22.9	20.3
						塩分(g)	1.7	1.8

～ 十五夜 ～

十五夜は一般的に中秋の名月といわれます。
秋の美しい月を観賞しながら、収穫に感謝する行事です。初秋は台風や長雨が続きませんが中秋になると秋晴れも多く、空が澄んで月が美しく見えます。収穫祝いの意味合いから「芋名月(いもめいげつ)」と呼ばれることもあります。

