



9月の給食献立表



令和8年度
八潮市立保育所

日・曜	昼食	3時のおやつ	材 料 名				栄養価
			血や肉になる (赤の仲間)	熱や力になる (黄色の仲間)	からだの調子を整える (緑の仲間)	その他 (調味料等)	
1 火	食パン ひき肉のピザ風	牛乳	牛乳 豚肉 卵	食パン 大豆油	玉ねぎ にんじん	こしょう ナツメグ	505 kcal
15 火	ほうれん草ときのこのソテー 白菜とベーコンのスープ	いなりずし	チーズ ベーコン 油揚げ	パン粉 米 砂糖	コーン缶 ピーマン しめじ ほうれん草 もやし 白菜	トマトケチャップ 塩 しょうゆ 酢 コンソメ みりん	23.7 g 572 kcal 26.4 g
2 水	シャージャァー麺 豆腐とトマトのサラダ	牛乳	牛乳 豚肉 味噌	中華麺 砂糖	もやし きゅうり	しょうゆ	568 kcal
16 水	麦茶	青のりポテト	豆腐 青のり	ごま油 片栗粉 フライドポテト	ねぎ にんじん トマト	みりん 麦茶 塩 穀物酢	23.0 g 625 kcal 24.5 g
3 木	わかめごはん 鶏肉の照焼き	牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま	キャベツ しめじ	わかめふりかけ	495 kcal
17 木	ごま和え 味噌汁	バナナ	味噌 昆布 鰹節		にんじん なす ねぎ ほうれん草 バナナ	酒 しょうゆ みりん	22.2 g 578 kcal 24.3 g
4 金	ボークバンズ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 豚肉	ホットロールパン	玉ねぎ きゅうり	トマトケチャップ	606 kcal
	かぼちゃポタージュ	中華おこわ	ロースハム 焼き豚 小えび	大豆油 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ マーガリン 米 もち米	にんじん かぼちゃ 干し椎茸 枝豆	ウスターソース コンソメ しょうゆ 酒 塩	24.2 g 637 kcal 25.5 g
5 土	焼きうどん すまし汁		牛乳 豚肉	うどん 大豆油	キャベツ にんじん	塩	348 kcal
19 土	ヨーグルト		鰹節 昆布 ヨーグルト わかめ	ごま 麴	ピーマン しいたけ ねぎ	しょうゆ	15.2 g 339 kcal 13.6 g
7 月	ロールパン 鶏肉のセイロン風	牛乳	牛乳 鶏肉	バターロールパン	きゅうり トマト	紅茶 穀物酢	563 kcal
24 木	梨 夏野菜のクリームシチュー	アメリカンドック	わかめ ベーコン 魚肉ソーセージ	砂糖 小麦粉 マーガリン 大豆油 ホットケーキミックス	にんじん 梨 なす かぼちゃ 玉ねぎ ピーマン	しょうゆ コンソメ 塩 トマトケチャップ	29.0 g 608 kcal 31.5 g
8 火	こまちゃんカレー 4種のフルーツヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉	米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん	麦茶	620 kcal
25 金	麦茶	芋ようかん	ひよこ豆 ヨーグルト	大豆油 砂糖 さつまい カレールウ	小松菜 にんにく 生姜 バナナ もも缶 みかん缶 パイン缶	寒天	17.4 g 696 kcal 18.4 g
9 水	こまちゃんミートソース さつまい芋サラダ	牛乳	牛乳	スパゲティ 大豆油	玉ねぎ 小松菜 レタス	コンソメ トマトケチャップ	549 kcal
28 月	レタスとコーンのスープ	コーンフレークおこし 28のみ クッキー付き	豚肉 チーズ	小麦粉 さつまい マヨネーズ バター クッキー マシュマロ コーンフレーク	にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン缶 赤ピーマン	中濃ソース こしょう 塩 しょうゆ	18.6 g 613 kcal 20.0 g
10 木	ごはん 回鍋肉風	牛乳	牛乳 豚肉	米 大豆油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 生姜	テンメンジャン	506 kcal
29 火	スンドゥブ風スープ	こまちゃんホットケーキ	味噌 あさり 豆腐 昆布	ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん ピーマン ねぎ にんにく しめじ 椎茸 小松菜 小松菜パウダー	顆粒鶏がらだし しょうゆ 塩 こしょう	19.2 g 544 kcal 19.7 g
11 金	秋刀魚の蒲焼き丼	牛乳	牛乳 秋刀魚	米 片栗粉 大豆油	にんじん きゅうり	しょうゆ	627 kcal
30 水	海藻サラダ	黒糖レーズン パウンドケーキ	ツナ缶 わかめ 味噌 煮干し 昆布 卵	ごま油 バター 砂糖 じゃが芋 黒糖蒸しパンミックス	コーン缶 玉ねぎ えのき茸 干しぶどう	みりん 穀物酢	22.9 g 720 kcal 23.6 g
12 土	豚丼		牛乳	米 しらたき	にんじん 玉ねぎ	酒	399 kcal
26 土	味噌汁 ヨーグルト		豚肉 鰹節 昆布 油揚げ ヨーグルト 味噌 煮干	大豆油 砂糖	大根 えのき茸	しょうゆ みりん	18.0 g 412 kcal 17.6 g
14 月	きつねうどん 磯辺揚げ	牛乳	牛乳 昆布 鰹節	うどん 大豆油	ほうれん草 玉ねぎ	塩 しょうゆ	549 kcal
	キャベツの塩昆布和え	鮭と枝豆のごはん	油揚げ ちくわ	砂糖 小麦粉	にんじん キャベツ	みりん	23.1 g
	ミニゼリー		青のり 卵 塩昆布 鮭フレーク	ごま 米 ミニゼリー	干し椎茸 もやし 枝豆		628 kcal 25.0 g
18 金	ボークバンズ マカロニサラダ	牛乳	牛乳 豚肉	ホットロールパン	玉ねぎ きゅうり	トマトケチャップ	623 kcal
	かぼちゃポタージュ	おはぎ	ロースハム 小豆 きな粉	大豆油 小麦粉 砂糖 マカロニ マヨネーズ マーガリン 米 もち米	にんじん かぼちゃ	ウスターソース コンソメ 塩	23.7 g 658 kcal 24.9 g
誕生会	三色ご飯 まめなサラダ	牛乳	牛乳 鶏肉 高野豆腐	米 砂糖 大豆油	生姜 ほうれん草 なす	しょうゆ	627 kcal
	夏野菜豚汁	フラワーカップ	ツナ缶 豚肉 味噌 昆布 鰹節 卵	ごま ごま油 食パン コーンスターチ チョコスプレー	もやし にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ 大根 トマト 干し椎茸 オクラ もも缶	みりん 穀物酢	26.6 g 665 kcal 27.9 g



朝ごはんを食べて
体の中の3つの
スイッチを
OFF⇒ON に
切替しましょう

～体の中の3つのスイッチとは～

- ・食事をとると体温上昇 (体のスイッチON)
- ・食事をとると血糖値上昇 (脳のスイッチON)
- ・食事をとると胃腸が活発に動く (お腹のスイッチON)

誕生会の日程



八条保育所	25 (金)
伊草保育所	18 (金)
南川崎保育所	25 (金)
古新田保育所	10 (木)

※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※0・1・2歳児の、10時のおやつはミルク又は牛乳です。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1～2歳児	532	21.5
3～5歳児	583	22.6