



2026年度9月 献立予定表



ニチキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
			午後おやつ	
1 15 29 (火)	ご飯 オクラのおみそ汁 さばの照り焼き こまつなのゆかり和え グレープフルーツ	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、オクラ、にんじん、だいこん、みそ／さば、しょうゆ、みりん、砂糖／こまつな、もやし、コーン（冷凍）、カルシウムふりかけ ゆかり／グレープフルーツ／牛乳／かんでん（粉）、水、砂糖、ぶどう濃縮果汁／お子様せんべい	牛乳 ウエハース	456(401) kcal 18.5(15.8) g
			牛乳 ぶどうゼリー・おせんべい	12.5(12.8) g
2 16 30 (水)	ご飯 さつまいものスープ 焼き油林鶏（ユーリンチー） なすのツナみそ炒め りんご	牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、さつまいも、いんげん、しょうゆ、食塩／たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏もも肉、食塩、片栗粉、油／油、なす、キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、みそ／りんご／牛乳／にんじん、ホットケーキ粉、ヨーグルト（無糖）、砂糖	牛乳 ビスケット	491(437) kcal 19.1(17.9) g
			牛乳 にんじんスティックパン	10.6(11.4) g
3 17 (木)	ご飯 もやしのおみそ汁 高野豆腐と団子の煮物 かぼちゃサラダ バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、もやし、オクラ、カットわかめ、みそ／凍り豆腐、豚ひき肉、ひじき、にんじん、片栗粉、食塩、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、こまつな／かぼちゃ、きゅうり、コーン（冷凍）、ノンエッグマヨネーズ／バナナ／牛乳／切り干しだいこん、しらす干し、あおのり、片栗粉、小麦粉、鶏がらスープの素、ごま油、しょうゆ	牛乳 クラッカー	484(431) kcal 19.0(17.7) g
			牛乳 だいこん餅	13.0(13.4) g
4 18 (金)	ご飯 じゃがいものスープ BBQチキン チンゲンサイのおかか和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、食塩／鶏もも肉、おろししょうが、中濃ソース、ケチャップ、砂糖／チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、コーン（冷凍）、しょうゆ、かつお節／オレンジ／牛乳／米、こんぶ（だし用）、コーン（冷凍）、にんじん、食塩、無塩バター	牛乳 おせんべい	464(413) kcal 19.2(18.0) g
			牛乳 コーンバターピラフ	8.6(9.3) g
5 19 (土)	ご飯 なすのおみそ汁 さけのゆうあん焼き じゃがいもの金平 りんご	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、なす、たまねぎ、にら、油揚げ、みそ／さけ、しょうゆ、レモン果汁、みりん／油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ／りんご／牛乳／無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、玄米フレーク	牛乳 ウエハース	512(458) kcal 20.4(18.9) g
			牛乳 玄米フレーククッキー	15.7(16.1) g
7 (月)	ご飯 ブロッコリーのスープ さわらのトマト煮 キャベツとりんごのサラダ オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／水、鶏ささ身、ブロッコリー、にんじん、鶏がらスープの素、食塩／さくら、食塩、片栗粉、油、おろしにんにく、たまねぎ、しめじ、ホールトマト缶詰、砂糖、中濃ソース、食塩／キャベツ、りんご、きゅうり、コーン（冷凍）、油、酢、砂糖、食塩／オレンジ／牛乳／かぼちゃ、砂糖、片栗粉、チーズ	牛乳 おせんべい	490(435) kcal 21.7(20.0) g
			牛乳 かぼちゃおやき	14.0(13.8) g
8 (火)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 がんもどき さつまいものオープン焼き グレープフルーツ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、チンゲンサイ、だいこん、みそ／油、木綿豆腐、ひじき、しらす干し、にんじん、ねぎ、えだまめ（冷凍）、食塩、しょうゆ、片栗粉／さつまいも、食塩／グレープフルーツ／牛乳／ごま油、豚肉（肩ロース）、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉	牛乳 クラッカー	491(435) kcal 17.3(16.1) g
			牛乳 カレービーフン	13.3(13.5) g
9 (水)	タコライス 豆腐のおみそ汁 いんげんのごまよごし なし	牛乳／お子様せんべい／米、油、豚ひき肉、たまねぎ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、キャベツ、にんじん、コーン（冷凍）／かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、オクラ、みそ／いんげん、もやし、ごま、砂糖、しょうゆ／なし／牛乳／無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、きな粉、牛乳	牛乳 おせんべい	488(438) kcal 18.3(16.7) g
			牛乳 スコーン	16.3(16.7) g
10 24 (木)	ご飯 さといものおみそ汁 さばのしょうが焼き ピーマンのおかか炒め バナナ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、さといも、たまねぎ、いんげん、みそ／さば、おろししょうが、しょうゆ／ごま油、ピーマン、にんじん、コーン（冷凍）、しょうゆ、かつお節／バナナ／牛乳／さつまいも	牛乳 おせんべい	483(424) kcal 18.3(16.7) g
			牛乳 ふかし芋	13.4(13.0) g
11 25 (金)	ご飯 こまつなのおみそ汁 のり塩チキン かぼちゃのオレンジ煮 バナナ ☆食育☆	牛乳／カルデツウエハース／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、にんじん、みそ／鶏もも肉、おろしにんにく、みりん、食塩、あおのり／かぼちゃ、さつまいも、えだまめ（冷凍）、水、オレンジ濃縮果汁、砂糖／バナナ／牛乳／米、きな粉、砂糖、黒ごま、砂糖	牛乳 ウエハース	505(452) kcal 19.7(18.2) g
			牛乳 2色おはぎ	9.2(11.0) g
12 26 (土)	カレーピラフ いんげんのおみそ汁 きゅうりとツナのサラダ オレンジ	牛乳／クラッカー／米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、カレー粉、食塩／かつおだし汁、いんげん、だいこん、みそ／きゅうり、ツナ水煮缶、カットわかめ、ごま油、レモン果汁、しょうゆ／オレンジ／牛乳／油、砂糖、食塩、小麦粉、ごま、牛乳	牛乳 クラッカー	479(424) kcal 16.2(15.2) g
			牛乳 セサミクッキー	15.4(15.0) g
14 28 (月)	ポークカレー きのこスープ はりはりサラダ オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米、油、おろしにんにく、たまねぎ、豚肉（もも）、かぼちゃ、かつお・昆布だし汁、ホールトマト缶詰、りんご、ピーマン、中濃ソース、食塩、カレー粉、米粉、水／かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、しめじ、えのきだけ、しょうゆ、食塩／切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、しらす干し、砂糖、酢、しょうゆ／オレンジ／牛乳／米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、ゆであずき缶	牛乳 おせんべい	503(440) kcal 18.4(16.8) g
			牛乳 米粉あずき蒸しパン	12.0(11.9) g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



9月平均栄養量
486(431) kcal
18.8(17.3) g
12.5(132.9) g