

令和8年 9月 献立表 認定こども園シオン(たんぽぽ組)

3才未満児 3才以上児

日付	昼食	午後食	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	御飯 麻婆なす(豚肉・ねぎ・椎茸・人参・ごま油・しょう油・砂糖・みそ・中華だし・塩・片栗粉) かぼちゃのパン粉焼き (かぼちゃ・塩・パン粉・にんにく・パセリ・バター) キャベツとえのきの中華スープ(キャベツ・人参・えのき・玉ねぎ・鶏ガラだし・しょう油・塩)	牛乳/マカロニきな粉 (マカロニ・きな粉・砂糖)	493kcal 18.7g 16.6g	574kcal 21.8g 18.9g
2(水)	御飯 納豆オムレツ(納豆・卵・玉ねぎ・油・塩・しょう油・砂糖・みりん・片栗粉) ひじきとさつま揚げの煮物(ひじき・さつま揚げ・人参・砂糖・しょう油・だし汁・油) 小松菜と油揚げのみそ汁(小松菜・油揚げ・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/ お好み蒸しパン (蒸しパンミックス・キャベツ・人参・牛乳・中濃ソース・マヨネーズ・青のり)	471kcal 18.5g 18.6g	545kcal 21.7g 21.1g
3(木)	御飯 厚揚げのミートソース(厚揚げ・豚肉・人参・玉ねぎ・砂糖・ケチャップ・トマト缶・ソース) 春雨サラダ(春雨・人参・きゅうり・もやし・ハム・ごま油・しょう油・酢・砂糖) オクラとかまぼこのすまし汁 (オクラ・かまぼこ・えのき・人参・ねぎ・だし汁・しょう油・みりん・塩)	牛乳/ みかんゼリー (みかん缶・砂糖・アガー・オレンジジュース)/ リッツ	491kcal 20.4g 17.3g	569kcal 23.9g 19.2g
4(金)	御飯 タンドリーチキン(鶏肉・玉ねぎ・にんにく・塩・しょう油・カレー粉・ヨーグルト) 人参とコーンの和え物(人参・コーン・もやし・しょう油・砂糖) 野菜コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・コンソメ・塩・しょう油)	牛乳/ココアクッキー (小麦粉・卵・バター・ココア)	454kcal 17.3g 16.9g	528kcal 20.3g 19.8g
5(土)	カレーうどん(うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・油揚げ・ねぎ・カレールウ・だし汁) バナナ	牛乳 バウムクーヘン	469kcal 16.5g 19.3g	543kcal 19.1g 22.0g
7(月)	デミそばろのつけ丼(豚肉・玉ねぎ・ンジン・グリーンピース・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・砂糖・トマトペースト・塩・油) じゃが芋とウインナーのスープ(じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/ メープルパウンドケーキ (小麦粉・メープルシロップ・バター・卵・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖)	543kcal 20.8g 21.6g	637kcal 24.4g 25.2g
8(火)	御飯 たらのチリソース (たら・ねぎ・ピーマン・玉ねぎ・しょう油・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・にんにく・コンソメ) ひじきのサラダ(ひじき・人参・きゅうり・コーン・砂糖・しょう油・マヨネーズ・塩) 冬瓜のそぼろスープ (冬瓜・豚肉・えのき・にんにく・塩・しょう油・コンソメ)	牛乳 ふかし芋	462kcal 16.4g 17.9g	532kcal 19.1g 19.7g
9(水)	御飯 炒り卵豆腐(豚肉・豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・卵・しょう油・砂糖・ごま油・片栗粉) じゃが芋のコロコロサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・マヨネーズ・砂糖) 玉ねぎとわかめのみそ汁(玉ねぎ・わかめ・えのき・ねぎ・みそ・だし汁)	麦茶 ヨーグルト ビスケット	420kcal 15.4g 15.3g	473kcal 17.6g 16.3g
10(木)	御飯 豚肉とかぼちゃのみそバター炒め (豚肉・かぼちゃ・絹さや・玉ねぎ・バター・みそ・しょう油・砂糖) 小松菜とえのきの和え物(小松菜・えのき・人参・しょう油・砂糖・) 豆腐とわかめのスープ(豆腐・わかめ・玉ねぎ・人参・しょう油・塩・みりん・だし汁)	牛乳/黒糖ちんすこう (小麦粉・黒砂糖・油)	487kcal 18.4g 16.9g	565kcal 21.6g 19.0g
11(金)	御飯 なべしぎ焼き(豚肉・なす・ピーマン・玉ねぎ・油・みそ・しょう油・砂糖) 人参とオクラのハムサラダ (人参・オクラ・ハム・もやし・しょう油・砂糖) じゃが芋とキャベツのスープ(じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・しょう油・塩・コンソメ)	牛乳/ジャムサンド (ロールパン・いちごジャム)	480kcal 18.7g 16.6g	558kcal 21.8g 18.9g
12(土)	焼きそば (中華麺・豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・油・中濃ソース・ケチャップ・砂糖・青のり) わかめスープ(わかめ・ねぎ・人参・鶏ガラだし・しょう油・塩)	牛乳/ 枝豆と塩昆布のおにぎり (米・枝豆・塩昆布・塩・しょう油)	398kcal 17.3g 12.3g	456kcal 20.2g 13.6g
14(月)	御飯 高野豆腐と冬瓜の豚肉炒め (高野豆腐・豚肉・冬瓜・人参・玉ねぎ・鶏ガラだし・しょう油・砂糖・ごま油・片栗粉) ほうれん草とコーンの和え物(ほうれん草・人参・コーン・砂糖・しょう油) 玉ねぎともやしのみそ汁(玉ねぎ・もやし・えのき・みそ・だし汁)	牛乳/桃のケーキ (小麦粉・黄桃缶・バター・卵・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖)	460kcal 17.9g 16.4g	531kcal 21.0g 18.3g

15(火)	御飯 たらの野菜あんかけ(たら・油・小麦粉・玉ねぎ・人参・ピーマン・砂糖・ケチャップ・しょう油・コンソメ・片栗粉) じゃが芋とウインナー炒め(じゃが芋・ウインナー・玉ねぎ・油・コンソメ・塩) キャベツとひき肉のスープ(キャベツ・豚肉・えのき・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/ 黒ごまマフィン (小麦粉・ごま・バター・卵・牛乳・ベーキングパウダー・砂糖)	498kcal 20.4g 17.9g	577kcal 24.1g 20.0g
16(水)	御飯 ミートオムレツ(卵・豚肉・玉ねぎ・しょう油・砂糖・塩・油・ケチャップ) コールスローサラダ(キャベツ・人参・ハム・きゅうり・コーン・油・砂糖・マヨネーズ・塩) 豆腐とえのきのみそ汁(豆腐・えのき・わかめ・みそ・だし汁)	牛乳/煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	500kcal 18.9g 20.4g	585kcal 22.2g 24.2g
お誕生会 17(木)	ハヤシライス(米・豚肉・トマト・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルウ・油) 大根サラダ(大根・人参・ツナ・マヨネーズ・しょう油・砂糖・塩)	牛乳./ポテトチップス (じゃが芋・油・塩)	481kcal 14.9g 22.1g	550kcal 16.8g 25.1g
18(金)	鮭ときのこの和風スパゲティ (スパゲティ・塩・鮭・しめじ・えのき・玉ねぎ・油・だし汁・しょう油・砂糖) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・マヨネーズ・砂糖・塩) 具だくさん野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・しょう油)	牛乳/ チーズおかかおにぎり (米・かつお節・チーズ・塩・しょう油)	489kcal 22.8g 20.4g	569kcal 26.9g 23.7g
19(土)	豚丼 (米・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・にんにく・砂糖・しょう油・油) 豆腐とキャベツのみそ汁(キャベツ・えのき・キャベツ・みそ・だし汁)	牛乳/きなこバナナ (バナナ・きな粉・砂糖)	499kcal 21.0g 17.1g	578kcal 24.8g 18.7g
24(木)	ポークカレー (米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・カレールウ・油) スパサラ(スパゲティ・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・砂糖・油・マヨネーズ)	麦茶/ ペーコンチーズスコーン (ペーコン・チーズ・ホットケーキミックス・牛乳・バター)	554kcal 18.1g 22.6g	641kcal 21.1g 25.5g
25(金)	御飯 さばのごまみそ焼き(さば・ごま・しょう油・みりん・みそ) 小松菜と人参のおかか和え(小松菜・人参・かつお節・ごま・しょう油・砂糖) じゃが芋とわかめのみそ汁(じゃが芋・わかめ・ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/ミルクもち (牛乳・片栗粉・砂糖・きな粉・黒砂糖)	464kcal 20.1g 16.5g	542kcal 23.8g 19.4g
26(土)	えびピラフ (米・えび・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・いんげん・バター・塩・こしょう・コンソメ) 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・しょう油)	牛乳/ 肉まん風蒸しパン (ホットケーキミックス・油・牛乳・豚肉・玉ねぎ・しょう油・砂糖・塩・ごま油・片栗粉)	472kcal 16.6g 18.1g	549kcal 19.1g 20.8g
28(月)	御飯 切干大根の卵焼き(卵・切干大根・人参・しょう油・砂糖・塩) キャベツのごまマヨ和え(キャベツ・人参・しょう油・砂糖) じゃが芋とペーコンのスープ(じゃが芋・ペーコン・玉ねぎ・パセリ・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/ふのラスク (お麩・バター・黒砂糖)	503kcal 18.8g 20.7g	587kcal 22.0g 24.1g
29(火)	御飯 鶏肉のチーズカレー焼き (鶏肉・チーズ・カレー粉・しょう油・みりん・油) きゅうりとちくわの酢の物(きゅうり・もやし・ちくわ・人参・酢・しょう油・砂糖) チンゲン菜と人参のスープ(チンゲン菜・しめじ・人参・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/コーンマヨパン (食パン・マヨネーズ・コーン・玉ねぎ)	507kcal 20.8g 22.0g	590kcal 24.5g 25.3g