

令和8年9月 幼 児 食 献 立 表

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	ごはん チキン味噌カツ ゆでキャベツ 青菜とエリンギのソテー すまし汁 くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏ささみ 味噌 赤みそ	米 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶 わかめ	ゼリー 菓子(延長用)
2 水	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏ごぼう和風スパゲティ (あわ麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 あわの麺	玉ねぎ 小松菜 えのき にんじん 長ねぎ にんにくしょうが かぼちゃ なす 梨(1歳児はバナナ) ごぼうのり	菓子(延長用)
3 木	ごはん 魚のケチャップあんかけ 青菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 魚 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 食パン コーンスターチ	玉ねぎ にんじん しいたけ パプリカ 青菜 キャベツ 大根 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)
4 金	ごはん 親子煮 焼きビーフン 味噌汁 くだもの	牛乳 カレーまん(米粉)	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 味噌 ツナ缶	米 砂糖 ビーフン 油 さつまいも 米粉 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲン菜 バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
5 土	しょうゆラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ かぶ かぶ菜 バナナ	菓子(延長用)
7 月	すみちゃんカレー 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶 豆腐 プレーンヨーグルト	米 さといも 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう 切り干し大根 小松菜 もやし わかめ バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)
8 火	ごはん 魚のごま焼き ブロッコリーの塩ゆで ひじきとささみの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 メーブルトースト	牛乳 魚 ささみ缶 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 食パン バター ケーキシロップ	ブロッコリー ひじき 青菜 にんじん トマト 玉ねぎ 梨(1歳児はバナナ)	ゼリー 菓子(延長用)
9 水	肉みそそば 三色野菜の甘酢炒め スープ くだもの	牛乳 お好み焼き風おやき	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 削り節	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり 大根 キャベツ えのき にら バイン缶 青のり	菓子(延長用)
10 木	のりごはん 豆腐とツナの落とし揚げ いんげんの素揚げ 青菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 ツナ缶 削り節 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	のり みつばさやいんげん 青菜 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
11 金	ごはん 野菜の煮込みハンバーグ キャベツと青菜の磯炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 フィンガークッキー(米粉)	牛乳 豚ひき肉 削り節	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 米粉 コーンスターチ 砂糖	玉ねぎ トマト なす キャベツ 青菜 にんじん のり ブロッコリー コーン 柑橘類	りんごジュース 菓子(延長用)
12 土	五目うどん(米の麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース バナナ	菓子(延長用)
14 月	ビビンバ 野菜の炒め煮 スープ くだもの	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつまいも	しょうが 青菜 もやし にんじん キャベツ コーン 葉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
15 火	ごはん チキン味噌カツ ゆでキャベツ 青菜とエリンギのソテー すまし汁 くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏ささみ 味噌 赤みそ	米 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶 わかめ	ゼリー 菓子(延長用)
16 水	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏ごぼう和風スパゲティ (あわ麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 あわの麺	玉ねぎ 小松菜 えのき にんじん 長ねぎ にんにくしょうが かぼちゃ なす 梨(1歳児はバナナ) ごぼうのり	菓子(延長用)
17 木	ごはん 魚のケチャップあんかけ 青菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 魚 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 食パン コーンスターチ	玉ねぎ にんじん しいたけ パプリカ 青菜 キャベツ 大根 柑橘類	ゼリー 菓子(延長用)
18 金	ごはん 親子煮 焼きビーフン 味噌汁 くだもの	牛乳 カレーまん(米粉)	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 味噌 ツナ缶	米 砂糖 ビーフン 油 さつまいも 米粉 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲン菜 バナナ	りんごジュース 菓子(延長用)
19 土	しょうゆラーメン(あわ麺) かぶのそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 鶏ひき肉	あわの麺 油 ごま油 砂糖 片栗粉 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ かぶ かぶ菜 バナナ	菓子(延長用)
24 木	のりごはん 豆腐とツナの落とし揚げ いんげんの素揚げ 青菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 ツナ缶 削り節 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	のり みつばさやいんげん 青菜 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
25 金	ごはん 野菜の煮込みハンバーグ キャベツと青菜の磯炒め コンソメスープ くだもの	牛乳 お月見クッキー(米粉)	牛乳 豚ひき肉 削り節	米 片栗粉 油 マヨネーズ(卵不使用) 米粉 コーンスターチ 砂糖	玉ねぎ トマト なす キャベツ 青菜 にんじん のり ブロッコリー コーン 柑橘類	りんごジュース 菓子(延長用)
26 土	五目うどん(米の麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	青菜 白菜 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース バナナ	菓子(延長用)
28 月	ビビンバ 野菜の炒め煮 スープ くだもの	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつまいも	しょうが 青菜 もやし にんじん キャベツ コーン 葉ねぎ バナナ	菓子(延長用)
29 火	ごはん チキン味噌カツ ゆでキャベツ 青菜とエリンギのソテー すまし汁 くだもの	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 鶏ささみ 味噌 赤みそ	米 コーンフレーク 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶 わかめ	ゼリー 菓子(延長用)
30 水	豚丼 かぼちゃの甘煮 味噌汁 くだもの	牛乳 鶏ごぼう和風スパゲティ (あわ麺)	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉	米 油 砂糖 あわの麺	玉ねぎ 小松菜 えのき にんじん 長ねぎ にんにくしょうが かぼちゃ なす 梨(1歳児はバナナ) ごぼうのり	菓子(延長用)
行事食	タコライス 野菜の素揚げ スープ くだもの	牛乳 変わりおはぎ	牛乳 豚ひき肉 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク もち米	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん かぼちゃ スッキーニ ビーマン 青菜 梨(1歳児はバナナ) のり	菓子(延長用)
こころこほひ	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース バナナ	菓子(延長用)
防災の日	カレーライス(防災用) キャベツと鶏の煮物 スープ くだもの	牛乳 塩おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	救給カレー(備蓄品) 油 じゃがいも 砂糖 米	スッキーニ キャベツ 玉ねぎ にんじん 青菜 バナナ のり	菓子(延長用)
1～2歳児には、10時に牛乳がつけます。 献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。 ★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。 (子ども施設課 管理栄養士)						

