

2026年 9月 献立表

【9月の食育目標】

『食事のマナーを身につける』

調布なないろ保育園

日	曜	0歳児 午前おやつ	昼 食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
					熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	火	菓子 茶	《防災の日献立》 カレーライス（非常用）、五目豆缶（非常用）、 トマトスープ（非常用）、みかん缶	いちごのクッキー （非常用） 茶	こめ、じゃが芋	豚肉、大豆、 白いんげん豆	たまねぎ、にんじん、にんにく、 れんこん、ごぼう、セロリ、こんにゃく、 スッキーニ、トマト、みかん缶	476/14.1 595/17.7
2	水	菓子 茶	ご飯、はんぺんチーズフライ、 フロッコリーの中華和え、 青菜のスープ、果物（りんご）	ピザトースト 茶	こめ、パン、 パン粉、薄力粉、 はるさめ	はんぺん、ベーコン、 豆乳チーズ、 ウインナー、ハム	フロッコリー、にんじん、もやし、 チンゲン菜、えのき、ねぎ、 しょうが、ピーマン、 マッシュルーム、りんご	473/15.1 591/18.9
3	木	菓子 牛乳	きつねうどん、ポテトサラダ、 ヨーグルト、果物（バナナ）	ツナの冷や汁 茶	うどん、じゃが芋、 こめ、ごま	油揚げ、かまぼこ、 ハム、ヨーグルト、 ツナ、豆腐	しょうが、にんじん、ねぎ、 だいこん、ほうれんそう、 きゅうり、バナナ	424/17.6 529/22.0
4	金	菓子 牛乳	ご飯、さわらの香り焼き、 ひじきの炒り煮、田舎汁、果物（オレンジ）	麩のラスク 牛乳	こめ、麩、 マーガリン	さわら、ひじき、 豆腐、さつま揚げ、 鶏肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、 さやいんげん、だいこん、 かぼちゃ、ねぎ、オレンジ	420/18.7 525/23.4
5	土	菓子 牛乳	鶏にゅうめん、ジャーマンポテト、 ヨーグルト、果物	ハニートースト 牛乳	そうめん、はちみつ、 じゃが芋、パン、 マーガリン	牛乳、鶏肉、 ベーコン、 ヨーグルト	乾しいたけ、にんじん、ねぎ、 ほうれんそう、たまねぎ、果物	419/16.8 524/21.0
7	月	菓子 牛乳	ご飯、タラの千りソース、わかめサラダ、 だいこんの味噌汁、果物（ぶどう）	《フックメニュー》 ゴリラくんの ちくわ 牛乳	こめ	鶏肉、タラ、 わかめ、ハム、 ちくわ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、 もやし、だいこん、えのき、 みつば、ねぎ、ぶどう	420/18.7 524/23.4
8	火	菓子 茶	コッペパン、鶏肉のパン粉焼き、花野菜ソテー、 パスタスープ、牛乳、果物（バナナ）	うめじゃこ おにぎり 茶	こめ、パン、 パン粉、マカロニ	ハム、鶏肉、牛乳、 ベーコン、しらす、 青のり	にんじん、たまねぎ、 カリフラワー、フロッコリー、 パセリ、にんにく、梅、バナナ	457/18.5 571/23.1
9	水	菓子 牛乳	ご飯、豚じゃが、ほうれんそうのり和え、 豆腐の味噌汁、果物（りんご）	豆乳ココアプリン かみかみ昆布 茶	こめ、じゃが芋、 ココア	豆乳、豆腐、 豚肉、のり、昆布、 豆乳クリーム	たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、 ほうれんそう、えのき、 はくさい、ねぎ、りんご	421/14.0 525/17.4
10	木	菓子 茶	ちゃんぽんめん、花しょうまい、 ヨーグルト、果物（梨）	揚げパン 牛乳	中華麺、パン、 パン粉、 しょうまいの皮	えび、豚肉、牛乳、 豆腐、ヨーグルト、 かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、しょうが、梨	469/22.2 586/27.8
11	金	菓子 茶	ご飯、鶏のから揚げ、もやしのごま酢和え、 麩の味噌汁、果物（オレンジ）	あんかけスパゲティ 茶	こめ、麩、ごま、 とうもろこし、 スパゲッティ	鶏肉、ベーコン	しょうが、もやし、キャベツ、 にんじん、たまねぎ、みつば、 ピーマン、オレンジ	439/11.9 547/15.0
12	土	菓子 牛乳	ちゃんこ風うどん、かぼちゃと油揚げの含め煮、 ヨーグルト、果物	鮭おにぎり 茶	うどん、こめ、 ごま	鮭、鶏肉、 油揚げ、ヨーグルト	だいこん、はくさい、にんじん、 にんにく、しょうが、かぼちゃ、果物	425/15.5 530/19.7
14	月	菓子 茶	ご飯、鶏肉のねぎ塩焼き、はるさめ炒め、 さつま芋の味噌汁、果物（バナナ）	ザクザククッキー 牛乳	こめ、とうもろこし、 さつま芋、薄力粉、 マーガリン、はるさめ、 コーンフレーク	鶏肉、豆乳、 ハム、牛乳	にんにく、ねぎ、さやいんげん、 にんじん、ごぼう、わけぎ、バナナ	445/14.4 555/17.9
15	火	菓子 牛乳	ガーリックトースト、メカジキの竜田揚げ、 ★マセドアンサラダ、コンソメスープ、 牛乳、果物（梨）	五平もち 茶	パン、マーガリン、 じゃが芋、ごま、 こめ、もちごめ	メカジキ、ハム、 ベーコン、牛乳	パセリ、しょうが、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、梨	425/17.0 531/21.3
16	水	菓子 茶	ご飯、豚肉の桑焼き、はくさいのおかか和え、 厚揚げの味噌汁、果物（オレンジ）	焼きそばパン 牛乳	こめ、パン、 中華麺	豚肉、かつお節、 厚揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、 はくさい、ねぎ、まいたけ、 キャベツ、オレンジ	475/18.9 593/23.6
17	木	菓子 茶	けんちんうどん、ハスとひき肉のきんぴら、 ヨーグルト、果物（りんご）	《誕生会》 キャロットケーキ 茶	うどん、薄力粉、 里芋	ヨーグルト、鶏肉、 豆乳クリーム、 豚肉、豆乳、豆腐	ごぼう、にんじん、ねぎ、 だいこん、ほうれんそう、 れんこん、りんご	448/14.1 559/17.6
18	金	菓子 茶	《世界の料理献立～韓国～》 ★チュモッパ（韓国）、ヤンニョムチキン（韓国）、 炒めコーンナムル、わかめスープ、果物（ぶどう）	じゃこチップス 牛乳	こめ、ぎょうざの皮、 とうもろこし、 ごま	ウインナー、わかめ、 鶏肉、ツナ、牛乳、ハム、 韓国のり、しらす、青のり	にんにく、しょうが、切干だいこん、 にんじん、ごまつな、 もやし、ぶどう	481/16.4 600/20.5
19	土	菓子 茶	ベーコンスパゲッティ、ポトフ、 ヨーグルト、果物	きなこラスク 牛乳	スパゲッティ、パン、 マーガリン、 とうもろこし、じゃが芋	きなこ、ベーコン、 ウインナー、 ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、 にんじん、さやいんげん、果物	452/13.2 564/16.5
24	木	菓子 牛乳	味噌ラーメン、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト、果物（オレンジ）	ポテトチップス かみかみ昆布 茶	中華麺、じゃが芋	ベーコン、豚肉、 ヨーグルト、昆布	にんにく、しょうが、ねぎ、かぼちゃ、 もやし、にら、にんじん、たまねぎ、 はくさい、きゅうり、オレンジ	429/16.5 536/20.7
25	金	菓子 茶	ご飯、タラのカレーマヨ焼き、ビーフンソテー、 ごまつなと油揚げの味噌汁、果物（りんご）	うさぎの おまんじゅう 牛乳	こめ、薄力粉、 さつま芋、 ビーフン	牛乳、タラ、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、パセリ、キャベツ、 しめじ、黄ピーマン、 にんじん、ごまつな、りんご	432/15.9 540/19.9
26	土	菓子 牛乳	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、 ヨーグルト、果物	焼きおにぎり 茶	うどん、こめ、 里芋	ヨーグルト、わかめ、 豚肉、鶏肉	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、 ねぎ、糸こんにゃく、 さやいんげん、果物	426/14.5 532/18.1
28	月	菓子 茶	ご飯、鮭のちゃんちゃん焼き、 ほうれんそうお浸し、 シャキシャキ野菜の沢庵煮、果物（梨）	メーフルケーキ （卵使用） 牛乳	こめ、薄力粉、 マーガリン、 メーフルシロップ	鮭、かつお節、 豚肉、卵、 牛乳、豆乳	キャベツ、しいたけ、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 ごぼう、水菜、梨	433/19.1 541/23.8
29	火	菓子 茶	食パン、チキンのハニートラップ、 キュービックベジタブル、 ミネストローネ、果物（バナナ）	チャーハン 茶	パン、こめ、 とうもろこし、 じゃが芋、はちみつ	鶏肉、ハム、 ベーコン、豚肉	さやいんげん、キャベツ、 にんにく、にんじん、 たまねぎ、はくさい、ねぎ、バナナ	475/16.5 592/20.7
30	火	菓子 茶	ご飯、麻婆豆腐、ほうれんそうのナムル、 ワンタンスープ、果物（梨）	ツナとコーンの 包み揚げ 牛乳	こめ、とうもろこし、 ぎょうざの皮、 ごま、ワンタンの皮	豚肉、豆腐、 ツナ、牛乳、ベーコン	チンゲン菜、ねぎ、にんじん、 にら、しいたけ、しょうが、 ほうれんそう、もやし、はくさい、梨	466/17.3 581/21.6

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「紫いもチップ」・「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。
※おやつに昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日（月2～3回程度）に昆布を提供しています。
※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、梨、ぶどうのいずれかで提供致します。
※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

※献立は都合により変更する場合があります。

《お知らせ》

- ・1日（月）は防災の日となります。給食は一部非常食を提供します。
- ・地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ・食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜を使用する予定です。
- ・7日（月）フックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴に鶏肉を入れて焼きます。

《新メニュー》

15日（火）ひる マセドアンサラダ
18日（木）ひる チュモッパ



今年度 前期 目標	カロリー		たんぱく質g		今月 の 平均	カロリー		たんぱく質g	
	乳児	460	乳児	17.0		乳児	444	乳児	16.3
	幼児	570	幼児	20.0		幼児	555	幼児	20.4