

2026年09月 献立表

		献立名		えふち保育園			
日	曜	昼食	午後おやつ	赤	黄	緑	栄養価
				体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
1	火	しらすごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃのハムサラダ みそ汁(ごぼう・ほうれん草) オレンジ	牛乳 おこめリング ビスケット	釜揚げしらす あおのり 豚肉(もも)★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 白いりごま★ 砂糖 油 おこめリング★ ビスケット★	たまねぎ しょうが かぼちゃ パセリ粉 ごぼう ほうれんそう オレンジ★	エネルギー:488kcal たんばく質:20.2g 脂質:15.5g 炭水化物:72.1g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.6g
2 16	水	ごはん 鶏のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・ベーコン)	牛乳 鶏そぼろごはん	鶏もも肉★ ベーコン★ 牛乳★ 鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 さつまいも 油 砂糖 マカロニ★	たまねぎ トマト缶 きゅうり コーン しめじ にんじん 葉ねぎ	エネルギー:573kcal たんばく質:23.6g 脂質:16.0g 炭水化物:88.8g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.1g
3 17	木	ごはん チャーボーサイ キャベツとちくわのおかかマヨ和え みそ汁(だいこん・なめこ)	牛乳 肉まん	豚肉(もも)★ 竹輪★ 削り節 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 はるさめ ごま油★ マヨネーズタイプ調味料★ 肉まん★	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく キャベツ だいこん なめこ	エネルギー:494kcal たんばく質:22.5g 脂質:15.2g 炭水化物:70.9g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.9g
4	金	愛知県:みそ煮込み風うどん チンゲン菜と生揚げの炒め物 マスカットゼリー	牛乳 きな粉おはぎ	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 生揚げ★ 牛乳★ きな粉★	干しうどん★ 油 砂糖 マスカットゼリー 米	にんじん 椎茸 ねぎ チンゲンサイ コーン	エネルギー:520kcal たんばく質:22.6g 脂質:13.6g 炭水化物:79.6g カルシウム:243mg 食塩相当量:1.7g
5 19	土	豚丼 もやしのおかかサラダ みそ汁(えのき・豆腐)	牛乳 小豆ういろ	削り節 木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ゆであずき 調整豆乳★	米 砂糖 油 小麦粉★	えのきたけ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	エネルギー:603kcal たんばく質:25.6g 脂質:20.2g 炭水化物:86.6g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.5g
7	月	ねぎ塩豚丼 ひじきと油揚げの煮物 みそ汁(さといも・わかめ)	牛乳 野菜とベーコンのケーキサレ	豚肉(もも)★ ひじき 油揚げ★ カットわかめ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ベーコン★ 調整豆乳★ 粉チーズ★	米 ごま油★ 白いりごま★ 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	ねぎ まいたけ にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー コーン トマトピューレー	エネルギー:526kcal たんばく質:22.2g 脂質:19.4g 炭水化物:70.9g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.7g
8	火	ごはん 鶏と玉ねぎのさっぱり炒め 塩昆布とツナのポテトサラダ みそ汁(麩・ほうれん草)	牛乳 みかんマフィン	鶏もも肉★ ツナ水煮缶 塩昆布★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ゆであずき	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズタイプ調味料★ 焼きごぼう★ ホットケーキ粉★	たまねぎ コーン ほうれんそう オレンジジュース★ みかん缶	エネルギー:494kcal たんばく質:19.8g 脂質:15.5g 炭水化物:73.9g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.5g
9	水	ごはん 豚とかぼちゃの甘辛炒め 切干のハムサラダ みそ汁(高野豆腐・キャベツ)	牛乳 鶏むねのビーフン	豚肉(もも)★ ハム★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏むね★	米 油 砂糖 ビーフン	かぼちゃ 切干大根 にんじん キャベツ たまねぎ コーン	エネルギー:497kcal たんばく質:25.5g 脂質:14.0g 炭水化物:72.7g カルシウム:188mg 食塩相当量:1.6g
10	木	ごはん ぶり大根 オクラのサラダ みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) バナナ	牛乳 じゃがいももち	ぶり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	だいこん しょうが オクラ にんじん コーン ごぼう たまねぎ パナナ★	エネルギー:521kcal たんばく質:19.6g 脂質:14.0g 炭水化物:87.6g カルシウム:180mg 食塩相当量:1.6g
11	金	麻婆豆腐丼 春雨いため 中華スープ(こまつな・しめじ)	牛乳 小豆ケーキ	木綿豆腐★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ゆであずき	米 ごま油★ 砂糖 片栗粉 はるさめ 油 小麦粉★	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな しめじ	エネルギー:528kcal たんばく質:19.1g 脂質:18.2g 炭水化物:77.3g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.5g
12 26	土	中華丼 かぼちゃサラダ みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	牛乳 スコーン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 油揚げ★ 調整豆乳★	米 ごま油★ 砂糖 片栗粉 油 小麦粉★	かぼちゃ きゅうり レーズン たまねぎ にんじん はくさい	エネルギー:629kcal たんばく質:26.3g 脂質:23.6g 炭水化物:84.1g カルシウム:248mg 食塩相当量:1.1g
14 28	月	ごはん バサの塩こうじ焼き 野菜の納豆和え みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ストロベリースコーン	バサ 挽きわり納豆★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 砂糖 マスカットゼリー ホットケーキ粉★ 油 いちごジャム	オクラ にんじん 切干大根 たまねぎ	エネルギー:538kcal たんばく質:20.5g 脂質:15.2g 炭水化物:83.6g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.9g
15	火	しらすごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃのハムサラダ みそ汁(ごぼう・ほうれん草) オレンジ	牛乳 豆乳レーズンパン	釜揚げしらす あおのり 豚肉(もも)★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 砂糖 油 ホットケーキ粉★	たまねぎ しょうが かぼちゃ パセリ粉 ごぼう ほうれんそう オレンジ★ レーズン	エネルギー:532kcal たんばく質:21.7g 脂質:14.9g 炭水化物:82.9g カルシウム:231mg 食塩相当量:1.7g
18	金	ごはん みそカツ さつまいもとブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 しらすチーズトースト	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 絹ごし豆腐★ 牛乳★ 釜揚げしらす★ あおのり ピザ用チーズ★	米 小麦粉★ パン粉★ 油 砂糖 白いりごま★ さつまいも 食パン★ マヨネーズタイプ調味料★	ブロッコリー ほうれんそう にんじん	エネルギー:521kcal たんばく質:23.1g 脂質:18.0g 炭水化物:72.6g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.7g
24	木	ごはん ぶり大根 オクラのサラダ みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	牛乳 クッキー	ぶり 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ おからパウダー★ 調整豆乳★	米 砂糖 油 ホットケーキ粉★	だいこん しょうが オクラ にんじん コーン ごぼう たまねぎ	エネルギー:524kcal たんばく質:19.5g 脂質:19.6g 炭水化物:72.9g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.7g
25	金	ドライカレー(お月見) キャベツとひじきのツナサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな)	牛乳 なしのケーキ	豚ひき肉★ ウィナー★ ひじき ツナ水煮缶★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉★	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ えのきたけ こまつな なし	エネルギー:510kcal たんばく質:18.0g 脂質:16.4g 炭水化物:79.3g カルシウム:243mg 食塩相当量:0.8g
29	火	しらすごはん 豚のみそマヨ焼き かぼちゃとえのきの煮物 すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	牛乳 豆乳レーズンパン	釜揚げしらす あおのり 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 油 マヨネーズタイプ調味料★ 砂糖 ホットケーキ粉★	キャベツ にんじん かぼちゃ えのきたけ たまねぎ ほうれんそう レーズン	エネルギー:508kcal たんばく質:21.2g 脂質:16.0g 炭水化物:75.9g カルシウム:226mg 食塩相当量:1.6g
30	水	麻婆豆腐丼 春雨いため 中華スープ(こまつな・しめじ)	牛乳 小豆ケーキ	木綿豆腐★ 豚ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ゆであずき	米 ごま油★ 砂糖 片栗粉 はるさめ 油 小麦粉★	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな しめじ	エネルギー:528kcal たんばく質:19.1g 脂質:18.2g 炭水化物:77.3g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.5g
※おやつ(乳児のみ):月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅 (「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)							
※夕間食:おにぎり(月:おかか、火:炊き込みわかめ、水:ゆかり、木:ツナ、金:混ぜ込み鮭わかめ) ★は28大アレルゲンが含まれる食品です。							
月平均値							
エネルギー 517kcal							
タンパク質 21.6g							
脂質 16.3g							
炭水化物 76.7g							
カルシウム 221mg							
食塩相当量 1.6g							

えぶち保育園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草	米 豚肉 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草	15	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草	米 豚肉 玉ねぎ、かぼちゃ ほうれん草
2	水	米 高野豆腐 さつまい	米 鶏ささみ さつまい、人参 玉ねぎ、トマト きゅうり	米 鶏肉 さつまい、人参 玉ねぎ、トマト きゅうり	16	水	米 高野豆腐 さつまい	米 鶏ささみ さつまい、人参 玉ねぎ、トマト きゅうり	米 鶏肉 さつまい、人参 玉ねぎ、トマト きゅうり
3	木	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 大根、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 大根、キャベツ	17	木	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 大根、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 大根、キャベツ
4	金	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	米 鶏肉 人参、チンゲン菜 玉ねぎ、じゃが芋	18	金	米 しらす さつまい	米 しらす さつまい、人参 ほうれん草、ブロッコリー	米 しらす さつまい、人参 ほうれん草、ブロッコリー
5	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、もやし	19	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、もやし
7	月	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 人参、ブロッコリー トマト、キャベツ	米 豚肉 人参、ブロッコリー トマト、キャベツ	24	木	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、じゃが芋	米 カレー 人参、玉ねぎ 大根、じゃが芋
8	火	米 焼きふ じゃが芋	米 鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参	米 鶏肉 じゃが芋、玉ねぎ ほうれん草、人参	25	金	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ さつまい、人参 キャベツ、玉ねぎ トマト	米 豚肉 さつまい、人参 キャベツ、玉ねぎ トマト
9	水	米 高野豆腐 かぼちゃ	米 高野豆腐 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、キャベツ	米 豚肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、キャベツ	26	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり
10	木	米 カレー 大根	米 カレー じゃが芋、人参 玉ねぎ、大根	米 カレー じゃが芋、人参 玉ねぎ、大根	28	月	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 じゃが芋
11	金	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ	29	火	米 しらす かぼちゃ	米 しらす 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ	米 しらす 人参、かぼちゃ 玉ねぎ、キャベツ
12	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	30	水	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ	米 豆腐 玉ねぎ、人参 小松菜、キャベツ
14	月	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 カレー 玉ねぎ、人参 じゃが芋					

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

9月

給食だより



少しずつ秋の気配が感じられる 日も出てきました。

夏の疲れが出やすい時期ですので、しっかり休息をとり、ごはんを食べて元気に過ごしましょう。旬のさつまいもやきのこ、秋の果物などを取り入れ、季節の味わいを楽しんでみてください。

今月のおたのしみメニュー

【4日(金) 郷土料理】

昼食：「味噌煮込み風うどん」

味噌煮込みうどんは、きしめんと並び愛知県の代表的な麺料理の一つです。八丁味噌仕立ての汁にコシの強いうどんを入れて煮込んで作ります。

【25日(金) お月見メニュー】

昼食：「ドライカレー（お月見）」

今年のお月見は9月25日です。給食のドライカレーでは、ご飯をうさぎに、さつまいもをお月様に見立てて提供いたします。



お家で作ってみよう！

麻婆豆腐

材料 大人2人+子ども2人分

木綿豆腐	240g	味噌	7.8g(大さじ1/2弱)
豚ひき肉	180g	砂糖	3.6g(小さじ1強)
たまねぎ	60g	中華だし(顆粒)	1.8g(小さじ1/2強)
おろしにんにく	0.6g	水(煮込む用)	54g(約1/4カップ)
おろししょうが	0.6g	醤油	6g(小さじ1)
ごま油	6g(大さじ1/2)	片栗粉	6g(小さじ2)
		水(とろみ用)	18g(大さじ1強)

作り方 ※木綿豆腐…1cm角切り、たまねぎ…みじん切り

- ①油を熱し、にんにく・しょうが・豚ひき肉を炒める。
- ②豚ひき肉の色が変わったら、たまねぎを加える。
- ③味噌～醤油を混ぜ合わせて加え、味を調える。
- ④水切りした木綿豆腐を加えて煮る。
- ⑤水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

