

令和8年度 9月のしょくじ

大津市幼保支援課

| 日  | 曜 | 献立名               |                                    |              |                             | 主な材料                                                    |                                                                     |                                                                     |
|----|---|-------------------|------------------------------------|--------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|    |   | 午前のおやつ<br>(3歳未満児) | 昼食                                 | 主要調理<br>蛋白方法 | 午後のおやつ                      | 血・肉・骨になるもの<br>…赤                                        | 体のリズムを整えるもの<br>…緑                                                   | 力や熱になるもの<br>…黄                                                      |
| 1  | 火 | 牛乳<br>スティックきゅうり   | ご飯<br>豚肉とマカロニの煮込み<br>おじゃこ入酢の物      | 肉 煮          | 牛乳<br>りんご<br>乾パン            | 普通牛乳<br>豚もも・脂少<br>しらす干し<br>だし(かつお)                      | きゅうり<br>たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>キャベツ<br>乾燥わかめ<br>りんご                 | 精白米<br>マカロニ(乾)<br>バター<br>薄力粉(1等)<br>三温糖<br>乾パン                      |
| 2  | 水 | 牛乳<br>トマト         | ご飯<br>照り焼きチキン<br>里芋のごまみそ煮<br>けんちん汁 | 肉 焼          | 牛乳<br>*アップルゼリー<br>ビスケット     | 普通牛乳<br>鶏てりやき用もも<br>だし(かつお)<br>豆腐(木綿)                   | トマト<br>ごぼう<br>にんじん<br>大根<br>葉ねぎ<br>だし(昆布)<br>寒天<br>アップルジュース         | 精白米<br>三温糖<br>里芋<br>いりごま(白)<br>サラダ油<br>ビスケッ・ハド                      |
| 3  | 木 | 牛乳<br>プロセスチーズ     | ご飯<br>千草焼き<br>ひじき煮<br>キャベツとコーンのスープ | 卵 焼          | 牛乳<br>温野菜(かぼちゃ)<br><br>せんべい | 普通牛乳<br>プロセスチーズ<br>鶏卵<br>豚ひき肉<br>油あげ<br>だし(かつお)         | 干ししいたけ<br>にんじん<br>たけのこ(ゆで)<br>ほしひじき<br>キャベツ<br>コーン缶詰<br>かぼちゃ        | 精白米<br>三温糖<br>サラダ油<br>塩せんべい                                         |
| 4  | 金 | 牛乳<br>ふかしいも       | ご飯<br>ハンバーグ<br>和風サラダ<br>わかめのすまし汁   | 肉 焼          | 牛乳<br>*人参入り黒糖パン             | 普通牛乳<br>牛ひき肉<br>豚ひき肉<br>だし(かつお)                         | たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>れんこん<br>乾燥わかめ<br>葉ねぎ<br>だし(昆布)      | さつまいも<br>精白米<br>パン粉<br>サラダ油<br>三温糖<br>薄力粉(1等)<br>黒砂糖                |
| 5  | 土 | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯<br>さけ缶と野菜の煮物<br>もやしのごま酢和え       | 魚 煮          | 牛乳<br>クラッカー                 | 普通牛乳<br>さけ・水煮缶詰<br>だし(かつお)                              | 大根<br>にんじん<br>れんこん<br>グリーンピース(冷凍)<br>もやし<br>こまつな                    | ビスケッ・ハド<br>精白米<br>里芋<br>三温糖<br>いりごま(白)<br>クラッカー                     |
| 7  | 月 | 牛乳<br>せんべい        | ご飯<br>厚揚げの煮物<br>ひじきサラダ             | 豆 煮          | 牛乳<br>いり小魚<br>ヨーグルト         | 普通牛乳<br>厚揚げ<br>鶏肉(もも皮なし)<br>だし(かつお)<br>煮干し<br>ヨーグルト(加糖) | にんじん<br>ごぼう<br>こまつな<br>ほしひじき<br>大根<br>きゅうり                          | 塩せんべい<br>精白米<br>じゃがいも<br>しらたき<br>三温糖<br>ごま油                         |
| 8  | 火 | 牛乳<br>スティックきゅうり   | ご飯<br>クリームシチュー<br>三色ごま和え           | 肉 汁          | 牛乳<br>なし<br>ビスケット           | 普通牛乳<br>鶏肉(もも皮なし)<br>だし(かつお)                            | きゅうり<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>グリーンピース(冷凍)<br>だし(昆布)<br>もやし<br>なし | 精白米<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>薄力粉(1等)<br>バター<br>いりごま(白)<br>三温糖<br>ビスケッ・ハド |
| 9  | 水 | 牛乳<br>りんご         | ご飯<br>ジュシーチキン<br>グリーンサラダ<br>人参スープ  | 肉 焼          | 牛乳<br>*おにぎり(きつね)            | 普通牛乳<br>鶏てりやき用もも<br>だし(かつお)<br>油あげ                      | りんご<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>干ししいたけ<br>だし(昆布)     | 精白米<br>三温糖<br>かたくり粉<br>サラダ油                                         |
| 10 | 木 | 牛乳<br>温野菜(にんじん)   | ご飯<br>さけのマリネ風<br>トマト<br>えのきだけのすまし汁 | 魚 揚          | 牛乳<br>*マカロニのあべ川             | 普通牛乳<br>さけ(切り身)<br>だし(かつお)<br>きな粉                       | にんじん<br>たまねぎ<br>ピーマン<br>トマト<br>えのきたけ<br>葉ねぎ<br>だし(昆布)               | 精白米<br>かたくり粉<br>サラダ油<br>三温糖<br>マカロニ(乾)                              |
| 11 | 金 | 牛乳<br>温野菜(かぼちゃ)   | ご飯<br>親子焼き<br>ごぼうサラダ<br>麸とわかめのみそ汁  | 卵 焼          | 牛乳<br>プロセスチーズ<br>かりんとう      | 普通牛乳<br>鶏卵<br>鶏ひき肉<br>だし(かつお)<br>だし(煮干し)<br>プロセスチーズ     | かぼちゃ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>コーン缶詰<br>乾燥わかめ               | 精白米<br>サラダ油<br>マヨネーズ・タケ調味料<br>いりごま(白)<br>焼きふく(小町鉄)<br>おとうふ屋さんのかりんとう |
| 12 | 土 | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯<br>さつまい<br>小松菜の炒め煮              | 肉 汁          | 牛乳<br>せんべい                  | 普通牛乳<br>鶏肉(もも皮なし)<br>だし(煮干し)                            | にんじん<br>大根<br>干ししいたけ<br>葉ねぎ<br>こまつな<br>もやし<br>コーン缶詰                 | クラッカー<br>精白米<br>さつまいも<br>ごま油<br>塩せんべい                               |
| 14 | 月 | 牛乳<br>プロセスチーズ     | ご飯<br>ボークビーンズ<br>春雨の酢の物            | 豆 煮          | 牛乳<br>*ふかしいも                | 普通牛乳<br>プロセスチーズ<br>大豆(水煮)<br>豚もも・脂少<br>だし(かつお)          | たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>きゅうり<br>乾燥わかめ                               | 精白米<br>サラダ油<br>三温糖<br>はるさめ<br>いりごま(白)<br>さつまいも                      |

|       |               |              |           |       |               |              |           |
|-------|---------------|--------------|-----------|-------|---------------|--------------|-----------|
| 3歳以上児 | 1杯* - 581kcal | タンパク質 22.4 g | 脂質 17.1 g | 3歳未満児 | 1杯* - 499kcal | タンパク質 19.1 g | 脂質 15.0 g |
|-------|---------------|--------------|-----------|-------|---------------|--------------|-----------|

\*は手作りおやつです

| 日  | 曜 | 献立名               |                                                |              |                      | 主な材料                                                                 |                                                                                |                                                                |
|----|---|-------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |   | 午前のおやつ<br>(3歳未満児) | 昼食                                             | 主要調理<br>蛋白方法 | 午後のおやつ               | 血・肉・骨になるもの<br>・・・赤                                                   | 体のリズムを整えるもの<br>・・・緑                                                            | 力や熱になるもの<br>・・・黄                                               |
| 15 | 火 | 牛乳<br>なし          | ご飯<br>鶏肉のオレンジ焼き<br>小魚サラダ<br>小松菜と里芋のみそ汁         | 肉 焼          | 牛乳<br>*人参ゼリー<br>あられ  | 普通牛乳<br>鶏てりやき用もも<br>しらす干し<br>だし(煮干し)                                 | なし<br>マ・ル・ド(乳糖・低糖)<br>しょうが<br>キャベツ<br>きゅうり<br>トマト<br>こまつな<br>寒天<br>にんじん<br>レモン | 精白米<br>三温糖<br>サラダ油<br>里芋<br>キヌアあられ塩味                           |
| 16 | 水 | 牛乳<br>温野菜(にんじん)   | ご飯<br>さばの香味焼き<br>いりうの花<br>和風きのこスープ             | 魚 焼          | 牛乳<br>*冷しきざみ揚げうどん    | 普通牛乳<br>さば(切り身)<br>おから<br>だし(かつお)<br>油あげ                             | にんじん<br>しょうが<br>干しいたけ<br>葉ねぎ<br>ぶなしめじ<br>えのきたけ<br>糸みつば(青みつば)<br>だし(昆布)         | 精白米<br>サラダ油<br>さつまいも<br>三温糖<br>干うどん                            |
| 17 | 木 | 牛乳<br>粉ふきいも       | ご飯<br>変わりオムレツ<br>ごぼうとれんこんのきんぴら<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁 | 卵 焼          | 牛乳<br>*りんごスコーン       | 普通牛乳<br>鶏卵<br>鶏ひき肉<br>しらす干し<br>だし(煮干し)<br>ヨーグルト(プレーン)                | にんじん<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>れんこん<br>キャベツ<br>りんご                                     | じゃがいも<br>精白米<br>サラダ油<br>三温糖<br>いりごま(白)<br>ホットケーキミックス           |
| 18 | 金 | 牛乳<br>クラッカー       | ご飯<br>とんかつ<br>ゆで野菜(キャベツ・ニンジン)<br>春雨と小松菜のスープ    | 肉 揚          | 牛乳<br>*さつまいもケーキ      | 普通牛乳<br>豚ヒレ・カツ用<br>だし(かつお)<br>豆乳(調整)                                 | キャベツ<br>にんじん<br>こまつな<br>コーン缶詰                                                  | クラッカー<br>精白米<br>薄力粉(1等)<br>パン粉<br>サラダ油<br>はるさめ<br>さつまいも<br>三温糖 |
| 19 | 土 | 牛乳<br>ビスケット       | ご飯<br>鶏肉と大根の五目煮<br>ツナとひじきのサラダ                  | 肉 煮          | 牛乳<br>せんべい           | 普通牛乳<br>鶏肉(もも皮なし)<br>だし(かつお)<br>ツナ缶(水煮ルー)ライト                         | 大根<br>にんじん<br>干しいたけ<br>ほしひじき<br>コーン缶詰                                          | ビスケット・ハード<br>精白米<br>しらたき<br>サラダ油<br>三温糖<br>ごま油<br>塩せんべい        |
| 24 | 木 | 牛乳<br>温野菜(にんじん)   | ご飯<br>ボークカレー<br>きゅうりもみ                         | 肉 汁          | 牛乳<br>ヨーグルト<br>クラッカー | 普通牛乳<br>豚もも・脂少<br>だし(かつお)<br>ヨーグルト(加糖)                               | にんじん<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>乾燥わかめ                                                  | 精白米<br>じゃがいも<br>サラダ油<br>いりごま(白)<br>三温糖<br>クラッカー                |
| 25 | 金 | 牛乳<br>りんご         | ご飯<br>五目卵焼き<br>切り干し大根の煮物<br>キャベツとわかめのみそ汁       | 卵 焼          | 牛乳<br>*二色おはぎ風        | 普通牛乳<br>鶏卵<br>だし(かつお)<br>油あげ<br>だし(煮干し)<br>きな粉                       | りんご<br>干しいたけ<br>にんじん<br>葉ねぎ<br>コーン缶詰<br>切り干し大根<br>キャベツ<br>乾燥わかめ                | 精白米<br>サラダ油<br>三温糖<br>いりごま(黒)                                  |
| 26 | 土 | 牛乳<br>せんべい        | ご飯<br>麻婆豆腐<br>野菜ソテー                            | 豆 炒          | 牛乳<br>ビスケット          | 普通牛乳<br>豆腐(木綿)<br>豚ひき肉<br>だし(かつお)                                    | たまねぎ<br>にんじん<br>にら<br>キャベツ<br>ピーマン                                             | 塩せんべい<br>精白米<br>サラダ油<br>三温糖<br>かたくり粉<br>ビスケット・ハード              |
| 28 | 月 | 牛乳<br>温野菜(にんじん)   | ご飯<br>豚じゃが<br>コーンサラダ                           | 肉 煮          | 牛乳<br>りんご<br>塩せんべい   | 普通牛乳<br>豚もも・脂少<br>だし(かつお)                                            | にんじん<br>たまねぎ<br>グリーンピース(冷凍)<br>コーン缶詰<br>きゅうり<br>キャベツ<br>りんご                    | 精白米<br>じゃがいも<br>しらたき<br>サラダ油<br>三温糖<br>ミニハート                   |
| 29 | 火 | 牛乳<br>せんべい        | ご飯<br>さばの塩焼き<br>かぼちゃ煮<br>野菜スープ                 | 魚 焼          | 牛乳<br>*豆腐ドーナツ        | 普通牛乳<br>さば(切り身)<br>だし(かつお)<br>豆腐(絹ごし)                                | かぼちゃ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>こまつな                                            | 塩せんべい<br>精白米<br>三温糖<br>ホットケーキミックス<br>サラダ油                      |
| 30 | 水 | 牛乳<br>温野菜(かぼちゃ)   | ご飯<br>タンドリーチキン<br>もやしサラダ<br>豆腐と油揚げのみそ汁         | 肉 焼          | 牛乳<br>*おにぎり(おかか)     | 普通牛乳<br>鶏てりやき用もも<br>ヨーグルト(プレーン)<br>豆腐(絹ごし)<br>油あげ<br>だし(煮干し)<br>かつお節 | かぼちゃ<br>しょうが<br>もやし<br>にんじん<br>きゅうり<br>葉ねぎ                                     | 精白米<br>三温糖<br>ごま油<br>いりごま(白)                                   |