



2026年9月 給食献立表



門司保育所(みどり園)

日		献立名			あか	黄	みどり	延長おやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	牛乳	おにぎり コーンとツナのサラダ わかめスープ みかん缶	牛乳 ＊ピザトースト	まぐろ油漬け ウインナー わかめ ピザチーズ 牛乳	米 食パン スープの素 トマトケチャップ	スイートコーン ピーマン みかん(缶)	牛乳 あられ
2	水	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ チンゲンサイとかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ	牛乳 ビスケット
3	木	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 ＊キャロット ゼリー	厚揚げ 豚肉 牛乳 粉寒天	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ えのきたけ にんじんジュース オレンジジュース	牛乳 クッキー
4	金	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 なし	合ひき肉 スkimミルク ピザチーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース きゅうり なし	牛乳 サブレ
5	土	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 せんべい
7	月	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ヨーグルト パンケーキ	合ひき肉 ひじき 卵 skimミルク 牛乳 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 バター ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ	牛乳 クッキー
8	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	牛乳 あられ
9	水	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	牛乳 ＊じゃがりんこ	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 チーズ 青のり	米 上新粉 片栗粉 砂糖 サラダ油 酒 醤油 みりん じゃがいも マヨドレ 酢	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ にんじん	牛乳 クラッカー
10	木	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 あられ
11	金	牛乳	パン ボークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 バナナ	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 バナナ	牛乳 せんべい
12	土	🎈 体育サーキット・リズムジャンプ発表会 🎈						
14	月	牛乳	バターコーン炊き込みごはん 鮭のからあげ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー 鉄強化ウエハース 	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー ウエハース	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	牛乳 おかき
15	火	牛乳	ごはん 厚揚げの中華煮 えのきたけのスープ	牛乳 ＊さつまいもの パウンドケーキ	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 酢 しょうゆ スープの素 黒ごま 片栗粉 ごま油 さつまいも ホットケーキミックス バター	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ えのきたけ	牛乳 あられ
16	水	牛乳	パン レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 skimミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり ねぎ	牛乳 せんべい
17	木	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 キャベツきゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 ＊りんご寒天ゼリー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳 粉寒天	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ りんご りんごジュース	牛乳 サブレ
18	金	牛乳	肉みそうどん バナナ	牛乳 ＊おはぎ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳 きな粉	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 もち米 米 ゆで小豆	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	牛乳 クッキー
19	土	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 ビスケット	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ	牛乳 サブレ
24	木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	牛乳 おかき	合ひき肉 skimミルク ピザチーズ 牛乳 まぐろ油漬	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま おかき	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース きゅうり	牛乳 あられ
25	金	牛乳	たまごうどん バナナ	牛乳 ＊さつまいも団子	鶏肉 かまぼこ 煮干し だし昆布 卵 牛乳 バター	うどん 砂糖 しょうゆ 酒 さつまいも 片栗粉	にんじん ほうれんそう バナナ	牛乳 サブレ
26	土	牛乳	パン ボークビーンズ 野菜サラダ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	牛乳 クッキー
28	月	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め にんじんとはるさめのスープ	牛乳 ＊ジャムサンド	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 いちごジャム 食パン	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	牛乳 ビスケット
29	火	牛乳	ごはん 鶏肉とパプリカの南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	牛乳 クッキー
30	水	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 ＊ぶどう蒸しパン	合ひき肉 ひじき 卵 skimミルク 牛乳 チーズ	米 パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ホットケーキミックス	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ 干しぶどう	牛乳 かりんとう

月 平均 栄養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
								A μgR E	B1 mg	B2 mg	C mg	
未 満 児		基準値	470	15～23	11～16	210	2	200	0.2	0.3	18	1.3未満
		平均栄養価	487	20	17.3	315	2.1	364	0.24	0.44	22	1.5
以 上 児		基準値	570	18～29	13～19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	560	22.1	17.8	282	2.7	416	0.28	0.41	26	1.9

★午前おやつは3歳未満児のみの提供です ★14日はバースデylanチです ★平均栄養価は延長おやつを除く

🍁 秋のお彼岸には おはぎ 🍁

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を秋の彼岸をいいます。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったといわれています。なお「ぼたもち」と「おはぎ」は基本的に同じもの。それぞれの季節の花の名前にちなんだ呼び方を変えているそうです。園では18日のおやつに「おはぎ」を提供予定です。給食だよりに作り方を掲載します。

