

令和8年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	火	○葱塩豚丼（米・豚肉・長葱・ピーマン・人参） ○味噌汁（麩・わかめ） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・玉葱・グリーンピース） ○大根サラダ（大根・小松菜・パプリカ）	牛乳 たまごコーン （小麦粉・牛乳・スキムミルク・ごま）	I初升 - 592 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 1.9 g
2	水	お楽しみ給食		
3	木	○ごはん ○味噌汁（冬瓜・厚揚げ） ○魚のもみじ焼き（まんだい・人参・マヨドレ） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・玉葱・グリーンピース）	牛乳 もちもちコーンパン （じゃがいも・小麦粉・チーズ・コーン）	I初升 - 486 kcal たんばく質 27.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.6 g
4	金	○ごはん ○味噌汁（さつまいも・えのき） ○豚肉のりんごソース焼き（豚肉・りんご・玉葱） ○ひじきの煮物（ひじき・油揚げ・人参）	牛乳 きなこ豆腐ドーナツ （小麦粉・豆腐・きなこ）	I初升 - 566 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 1.9 g
5	土	○チキンピラフ（米・鶏肉・玉葱・人参・コーン） ○コンソメスープ（人参・えのき） ○キャベツとツナのサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・ツナ） ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・牛乳・ジャム）	I初升 - 516 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 13.1 g 食塩相当 0.5 g
7	月	○ごはん ○すまし汁（豆腐・長葱） ○鶏の柚子味噌焼き（鶏肉・柚子） ○キャベツツテ（キャベツ・パプリカ・エリンギ）	牛乳 マーブルケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・マーブルシロップ）	I初升 - 546 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.6 g
8	火	○ハヤシライス（米・豚肉・玉葱・じゃがいも・マッシュルーム・トマトピューレ・ケチャップ） ○野菜スープ（しめじ・ほうれん草） ○大豆サラダ（大豆・きゅうり・人参・マヨドレ・ツナ） ○バナナ	牛乳 あんまん （小麦粉・あんこ）	I初升 - 619 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.1 g
9	水	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・万能ねぎ） ○豚レバーのカレー揚げ（豚レバー・玉葱・ピーマン・人参・カレー粉） ○切干大根のハリハリ漬け（切干大根・水菜・パプリカ・昆布）	牛乳 黒糖バナナマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・黒糖）	I初升 - 591 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 1.5 g
10	木	○味噌ラーメン（中華麺・豚肉・人参・長葱・もやし・キャベツ・コーン） ○じゃがいもの炒め物（じゃがいも・玉葱・ピーマン・バター） ○ひじきサラダ（ひじき・パプリカ・きゅうり） ○キウイフルーツ	お茶 おひさまごはん （米・豚挽肉・人参・たくあん）	I初升 - 460 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 6.6 g 食塩相当 1.6 g
11	金	○ごはん ○味噌汁（わかめ・油揚げ） ○魚の香味焼き（ホキ・長葱・にんにく・生姜） ○冬瓜の煮物（冬瓜・コーン）	牛乳 カルピス蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・カルピス・レーズン）	I初升 - 503 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 1.7 g
12	土	○五目うどん（うどん・鶏肉・人参・玉葱・小松菜・椎茸） ○里芋の煮物（里芋・人参・玉葱・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 ツナと昆布のおにぎり （米・ツナ・塩昆布）	I初升 - 436 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 1.7 g
14	月	○豆乳クリームスバゲティ（スバゲティ・鶏肉・玉葱・人参・しめじ・ほうれん草・豆乳） ○コンソメスープ（玉葱・コーン） ○さつまいものマリネ（さつまいも・きゅうり・パプリカ・レモン汁） ○バナナ	お茶 炊き込みごはん （米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース）	I初升 - 552 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 9.1 g 食塩相当 2.3 g
15	火	○ごはん ○すまし汁（椎茸・水菜） ○鶏のさっぱり煮（鶏肉） ○切干大根の煮物（切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース）	牛乳 ブルーツヨーグルト （ヨーグルト・みかん缶・桃缶・バナナ）	I初升 - 446 kcal たんばく質 20.4 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 1.6 g
16	水	○ごはん ○相性汁（豚肉・人参・大根・しらたき・さつまいも・万能ねぎ・豆乳） ○豚のマーマレード焼き（豚肉・パプリカ・マーマレード） ○厚揚げのオクラあんかけ（厚揚げ・オクラ・人参・もやし・塩昆布）	牛乳 青のりコーンいもち （じゃがいも・青のり・コーン）	I初升 - 555 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 1.2 g



17	木	○ごはん ○味噌汁（麩・小松菜） ○鶏レバーの根菜煮（鶏レバー・鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく） ○わかめサラダ（わかめ・水菜・人参・きゅうり）	○バナナ	牛乳 抹茶ケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・抹茶・甘納豆）	1杯 - 578 kcal たばく質 22.4 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.6 g
18	金	○ごはん ○味噌汁（なす・えのき） ○魚のごま煮（アジ・ごま） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・グリーンピース）	○チョレギサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・海苔） ○キウイフルーツ	牛乳 ひじきチーズチヂミ （おから・ひじき・玉葱・人参・万能ねぎ・チーズ）	1杯 - 501 kcal たばく質 23.1 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 2.1 g
19	土	○焼きうどん（うどん・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・かつお節） ○中華スープ（玉葱・人参） ○三色サラダ（チンゲン菜・パプリカ・もやし） ○チーズ	○バナナ	お茶 ゆかりごまおにぎり （米・ゆかり・ごま）	1杯 - 506 kcal たばく質 18.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.7 g
24	木	○鶏肉と大豆のカレー（米・鶏肉・大豆・人参・玉葱・さつまいも・カレーパウダー・豆乳） ○青菜スープ（小松菜・しめじ） ○フレンチサラダ（キャベツ・きゅうり・人参・コーン） ○バナナ		お茶 ココア蒸しパン （小麦粉・豆乳・スキムミルク・ココア）	1杯 - 505 kcal たばく質 15.5 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.6 g
25	金	○うさぎごはん（米・きゅうり・ケチャップ） ○けんちん汁（里芋・ごぼう・人参・大根・豆腐・万能ねぎ） ○れんこんつくね（鶏挽肉・れんこん・玉葱・おから） ○ひじきとパプリカのごま和え（ひじき・パプリカ・きゅうり・ごま）	○オレンジ	牛乳 お月見ゼリー （りんごジュース・オレンジジュース・寒天）	1杯 - 507 kcal たばく質 18.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.5 g
誕生会		○あんかけ丼（米・鶏挽肉・人参・玉葱・白菜・きくらげ） ○中華スープ（長葱・えのき） ○チンゲン菜のナムル（チンゲン菜・人参・もやし） ○バナナ		牛乳 メープルスコーン （小麦粉・牛乳・メープルシロップ）	1杯 - 537 kcal たばく質 16.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 0.4 g
28	月	○ごはん ○味噌汁（ほうれん草・切干大根） ○豚肉の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○がんもの煮物（がんも・玉葱・グリーンピース）	○ポテトサラダ（じゃがいも・きゅうり・人参・マヨネーズ） ○オレンジ	牛乳 ブルーベリーマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ブルーベリージャム）	1杯 - 611 kcal たばく質 24.5 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 1.4 g
29	火	○ごはん ○味噌汁（なす・厚揚げ） ○ホッケの塩焼き（ホッケ・大根） ○かぼちゃの甘煮（かぼちゃ）	○もやしの和え物（もやし・ほうれん草・人参） ○グレープフルーツ	牛乳 黒糖クッキー （小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・黒糖）	1杯 - 475 kcal たばく質 21.3 g 脂 質 13.4 g 食塩相当 1.5 g
30	水	○酸辣湯うどん（うどん・豚肉・キャベツ・人参・長葱・しめじ） ○大根のうま煮（大根・人参・油揚げ・椎茸） ○ひじきの中華サラダ（ひじき・小松菜・ごま） ○オレンジ		お茶 枝豆チーズおにぎり （米・枝豆・チーズ）	1杯 - 487 kcal たばく質 19.6 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.5 g

※0・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

パプリカ

パプリカの旬は6月から9月です。ハウス栽培や輸入によって一年中出回っていますが、太陽の光をたっぷり浴びて育つ夏場は最も果肉が厚くなり、ジュースで強い甘みを感じるベストシーズンです。国内の主な産地は宮城県や茨城県、山形県、北海道などです。パプリカは完熟するまでじっくり育てるため、ピーマンよりも甘味と栄養価が高いのが特徴です。特にビタミンCやβカロテンが豊富に含まれており、苦みも少なく彩りも鮮やかなので保育園の給食でもよく使用しています。

- ◆ 赤パプリカ：もっとも完熟に近く、他の色よりも甘味が強くフルーティーです。ビタミンCやβカロテンが特に豊富に含まれています。
- ◆ 黄パプリカ：赤に比べるとさっぱりした味わいで少し酸味があります。抗酸化作用を持つ成分などが豊富です。
- ◆ オレンジパプリカ：赤と黄色のちょうど中間にあたり、甘みと酸味のバランスが抜群です。

【ひじきとパプリカのごま和え】大人2人と子供2人分

ひじき・・・大さじ2（約6g）
 ☆醤油・・・小さじ1/3
 赤パプリカ・・・50g
 黄パプリカ・・・50g
 きゅうり・・・30g
 ★醤油・・・小さじ1
 ★砂糖・・・小さじ1
 ★すりごま・・・大さじ1

＜作り方＞

- ① ひじきは水で戻し、きゅうりとパプリカは千切りにする。
- ② フライパンに水で戻したひじきを入れ、☆の醤油を加え、水分が飛んで柔らかくなるまで炒め、粗熱をとる。
- ③ パプリカときゅうりは茹でて水を切っておく。
- ④ ひじきとパプリカ、きゅうりを合わせ、混ぜた★を和えて完成です。