令和８年度９月 給食献立表

2026年

瑞穂町立むさしの保育園

日	曜	昼　　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	火	**ごはん** **すまし汁（小松菜）** **サバの竜田揚げ** **キャベツの煮浸し** **フルーツ**	**牛乳** **スイートポテト**	絹ごし豆腐・サバ 普通牛乳・鶏卵 油揚げ	米・三温糖 さつまいも かたくり粉・油 有塩バター	こまつな・しょうが にんじん・きゅうり にんにく・キャベツ
2	水	**ごはん** **呉汁（鹿児島県）** **鶏のレモン醤油焼き** **もやしの磯辺和え** **フルーツ**	**麦茶** **カレーおにぎり** **チーズ**	だいず水煮・油揚げ みそ・鶏もも ウインナー プロセスチーズ	米・さといも・三温糖	かぼちゃ・にんじん レモン・こまつな たまねぎ こねぎ・にんにく もやし・焼きのり
3	木	**ごはん** **みそ汁（もやし）** **マスの塩焼き（鮭の塩焼き）** **さつま芋と豚肉の照り煮** **フルーツ**	**牛乳** **きな粉揚げパン**	油揚げ・みそ 豚もも・普通牛乳 にじます・きな粉 鮭	米・さつまいも コッペパン・油 ごま油・三温糖	もやし・にんじん さやいんげん
4	金	**ごはん** **オニオンスープ** **豚肉のアップルジンジャー** **ブロッコリーのサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **温そうめん**	豚もも・ツナ缶詰 鶏もも・普通牛乳	米・りんごジャム そうめん 三温糖・油	たまねぎ・パセリ ブロッコリー・きゅうり にんじん・長ねぎ しょうが・にんにく キャベツ・トマト
5	土	**豚ときのこの和風スパゲッティ** **わかめスープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **クレープ**	豚バラ・普通牛乳 ヨーグルト 絹ごし豆腐	スパゲッティ 薄力粉・三温糖 有塩バター チョコレート	まいたけ・たまねぎ 長ねぎ・えのきたけ にんじん・カットわかめ
7	月	**ハヤシライス** **レタススープ** **マカロニサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **じゃがバター**	豚もも・鶏もも ツナ缶詰・普通牛乳	米・油・マカロニ マヨネーズ・三温糖 有塩バター じゃがいも	にんじん・たまねぎ えのきたけ・きゅうり ぶなしめじ・レタス
8	火	**ごはん** **みそ汁（キャベツ）** **サバのごま照り焼き** **長いもとチンゲン菜の塩炒め** **フルーツ**	**牛乳** **豚ネギスパゲッティ**	油揚げ・みそ・サバ 豚もも・普通牛乳 豚ばら	米・三温糖・ごま スパゲッティ ながいも・ごま油	キャベツ・しょうが にんじん・長ねぎ チンゲンサイ
9	水	**ごはん** **みそ汁（じゃが芋）** **鶏つくね梅風味** **野菜炒め** **フルーツ**	**牛乳** **ドロップクッキー**	みそ・鶏ひき肉 普通牛乳・鶏卵 豆乳	米・じゃがいも 油・有塩バター パン粉・三温糖 薄力粉	たまねぎ・カットわかめ にんじん・コーン缶詰 梅干し・キャベツ ピーマン
10	木	**ごはん** **すまし汁（麩）** **カジキのニンニク風味焼き** **ほうれん草と豚肉の和え物** **フルーツ**	**牛乳** **ジャムサンド** **（ブルーベリージャム）**	カジキ・豚もも 普通牛乳	米・麩・かたくり粉 ごま油・食パン ブルーベリージャム 三温糖・有塩バター グラニュー糖	カットわかめ・みつば ほうれんそう・もやし えのきたけ・しょうが にんにく・にんじん
11	金	**バターロール** **かぶのスープ** **ポークチャップ** **コールスロー** **フルーツ**	**麦茶** **鮭おにぎり**	豚もも・鮭	ロールパン・油 マヨネーズ・米・ごま 三温糖	かぶ・にんじん・大葉 ピーマン・キャベツ コーン缶詰・きゅうり たまねぎ・ぶなしめじ
12	土	**麻婆麺** **キャベツスープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **ビスケット**	木綿豆腐・豚ひき肉 ヨーグルト みそ・普通牛乳 絹ごし豆腐・豆乳	中華めん・ごま油 米粉・コーンスターチ かたくり粉・三温糖 油	たまねぎ・生しいたけ 長ねぎ・キャベツ にら・しょうが えのきたけ カットわかめ
14	月	**豚ごぼう丼** **みそ汁（なめこ）** **キャベツの塩昆布和え** **フルーツ**	**牛乳** **ほたる揚げ（福岡）**	豚もも・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳	米・三温糖 調合油・さつまいも 薄力粉・粉糖	ごぼう・しょうが 長ねぎ・キャベツ 塩昆布・きゅうり にんにく・なめこ にんじん

日	曜	昼　　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
15	火	**ごはん** **みそ汁（大根）** **豆腐ハンバーグ** **ポテトサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **ホットドッグ**	豚ひき肉・みそ 普通牛乳・豆乳 木綿豆腐 ウインナー	米・三温糖 コッペパン・油 じゃがいも マヨネーズ パン粉	たまねぎ・にんじん きゅうり・カットわかめ 大根
16	水	**ごはん** **すまし汁（まいたけ）** **鮭のみそ焼き** **大根と生揚げの煮物** **フルーツ**	**牛乳** **洋風煮込みうどん**	鮭・みそ・生揚げ 普通牛乳・ベーコン	米・三温糖・うどん	たまねぎ・まいたけ にんじん・さやいんげん キャベツ・大根 こねぎ・しょうが
17	木	**誕生会メニュー**				
18	金	**ごはん** **すまし汁（あおさ）** **カレイのみぞれがけ** **棒棒鶏風サラダ** **フルーツ**	**麦茶** **ゆかりチーズおにぎり**	絹ごし豆腐・カレイ プロセスチーズ 鶏ささみ	米・かたくり粉・ごま ごま油・三温糖	あおさ・こねぎ・大根 もやし・しそ にんじん・きゅうり
19	土	**ナポリタン** **豆腐スープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **マフィン**	豚ひき肉 普通牛乳・鶏卵 絹ごし豆腐 ヨーグルト	スパゲッティ・強力粉 有塩バター・三温糖	たまねぎ・ピーマン カットわかめ にんじん・長ねぎ
24	木	**焼肉丼** **わかめスープ** **春雨サラダ** **フルーツ**	**麦茶** **中華そば**	豚もも・絹ごし豆腐 鶏もも	米・三温糖・ごま油 ごま・中華めん はるさめ	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・カットわかめ にんじん・ほうれんそう しょうが・にんにく・長ねぎ コーン缶詰・きゅうり
25	金	**ごはん** **すまし汁（白菜）** **豚肉の味噌炒め** **さつま芋のコロコロサラダ** **フルーツ**	**牛乳** **ジューシーおにぎり**	豚もも・みそ 普通牛乳・豚ばら	米・三温糖 ・さつまいも・油	はくさい・カットわかめ しょうが・きゅうり 乾しいたけ・にんじん 昆布・たまねぎ
26	土	**しょうゆ焼きそば** **豆腐スープ** **フルーツ** **ヨーグルト**	**麦茶** **三角ポテトパイ**	豚もも・絹ごし豆腐 普通牛乳・鶏卵 ヨーグルト	中華めん・ごま油 三温糖・無塩バター 薄力粉・じゃがいも 春巻きの皮	にんじん・たまねぎ もやし・にら あおのり・長ねぎ カットわかめ キャベツ
28	月	**カレーライス** **チンゲン菜とえのきのスープ** **ひじきの中華和え** **フルーツ**	**牛乳** **ココアフレンチトースト**	豚もも・ロースハム 普通牛乳・鶏卵	米・じゃがいも・油 ごま油・三温糖 有塩バター・薄力粉 食パン	たまねぎ・にんじん りんご・チンゲンサイ えのきたけ・ほしひじき にんにく・セロリ もやし・キャベツ
29	火	**ごはん** **みそ汁（かぶ）** **豚肉の香味焼き** **五目ビーフン** **フルーツ**	**牛乳** **みそかんぷら（福島県）**	みそ・豚もも 普通牛乳	米・三温糖・ごま油 じゃがいも・油 ごま・ビーフン	かぶ・カットわかめ キャベツ・にんじん ピーマン・生しいたけ たまねぎ・にんにく
30	水	**ごはん** **沢煮椀** **カレイのみりん焼き** **切り干し大根の煮物** **フルーツ**	**牛乳** **肉うどん**	豚ばら・カレイ 豚もも 油揚げ・普通牛乳	米・ごま・三温糖 油・うどん	たけのこ・ごぼう 切干しだいこん たまねぎ・にんじん さやいんげん 乾しいたけ

・園で使用する食材に関して、食べていない食材があれば事前にご家庭で試していただくようお願いいたします。

・仕入れの都合などにより、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

・今月のフルーツは、すいか・バナナ・オレンジ・りんご・梨の予定です。

今月の郷土料理

ほたる揚げ（福岡県）

八女市立花町の農家女性グループ「ほたる会」が、子どもたちが収穫したサツマイモを使って何かお菓子が作れないだろうかと考案したのが始まりです。サツマイモの餡を衣で包んで揚げたホタルのお尻のように丸いお菓子です。

平均給与量	エネルギー	脂質	たんぱく質	食塩相当量
幼児	561kcal	19.0g	22.7g	1.6ｇ
乳児	449kcal	15.2g	18.2g	1.3ｇ