

# [ 9 月 献 立 表 ]

2026年 9月

川村幼稚園

| 日       | 主食               | 牛乳      | おかず                                                            | 赤の仲間<br>血や肉になる                | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|------------------|---------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1<br>火  | ハヤシライス           | ○       | フレンチサラダ(フレンチドレ)<br>みかんゼリー                                      | 豚肉、牛乳                         | 精白米、油、じゃがいも、ハヤシルウ、<br>フレンチドレッシング                         | 玉葱、にんじん、トマト、<br>マッシュルーム、キャベツ、<br>きゅうり、みかんゼリー                                  | 457 kcal<br>15.8 g<br>12.2 g |
| 2<br>水  | ミルクロール           | ○       | 鶏肉のバーベキューソース<br>グリーンサラダ(イタリアンドレ)<br>コンソメスープ                    | 牛乳、鶏肉、ベーコン                    | ミルクロール、砂糖、油、<br>イタリアンドレッシング                              | にんにく、トマト、キャベツ、<br>きゅうり、こまつな、玉葱、にんじん、<br>じゃがいも                                 | 421 kcal<br>20.1 g<br>21.4 g |
| 3<br>木  | ごはん              | ○       | 豚肉のしょうが焼き<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>ほうれん草の味噌汁                           | 牛乳、豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌            | 精白米、砂糖、油                                                 | しょうが、りんご、にんじん、しめじ、<br>さやいんげん、ほうれん草、玉葱                                         | 432 kcal<br>22.8 g<br>15.5 g |
| 4<br>金  | クリームスパゲッティ       | ジョ<br>ア | バリバリサラダ<br>(コーンクリーミドレ)<br>果物 (梨)                               | 鶏肉、豆乳、牛乳、乳酸菌飲料                | スパゲッティ、油、<br>ペンネパスタ、コーンフレーク、<br>コーンクリーミドレッシング            | にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、<br>とうもろこし、キャベツ、にんじん、<br>きゅうり、なし                            | 438 kcal<br>17.4 g<br>12.7 g |
| 7<br>月  | 米粉入りパン           | ○       | ニョッキのミートソース<br>イタリアンサラダ(イタリアンドレ)<br>とうもろこしのスープ<br>果物(グレープフルーツ) | 牛乳、豚肉                         | 米粉入りパン、ニョッキ、油、<br>デミグラスソース、砂糖、米粉、<br>イタリアンドレッシング、片栗粉     | にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、<br>セロリ、マッシュルーム、トマト、<br>キャベツ、赤パプリカ、きゅうり、<br>とうもろこし、グレープフルーツ | 445 kcal<br>15.0 g<br>14.9 g |
| 8<br>火  | ごはん              | ○       | 豚肉と野菜のみそ炒め<br>寒天入りサラダ<br>(胡麻クリーミドレ)<br>豆腐のすまし汁                 | 牛乳、豚肉、味噌、わかめ、寒天、豆腐            | 精白米、油、砂糖、片栗粉、<br>胡麻クリーミドレッシング                            | にんにく、しょうが、ピーマン、<br>キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、<br>きゅうり、とうもろこし、だいこん、<br>えのきたけ           | 424 kcal<br>15.6 g<br>16.6 g |
| 9<br>水  | しょうゆラーメン         | ○       | 焼売<br>中華サラダ(塩中華ドレ)<br>たい焼き (いちご)                               | 豚肉、牛乳、焼売                      | 中華めん、油、塩中華ドレッシング、<br>たいやき                                | にんにく、しょうが、にんじん、<br>とうもろこし、もやし、ねぎ、<br>こまつな、キャベツ、きゅうり                           | 442 kcal<br>19.8 g<br>11.8 g |
| 10<br>木 | 食パン<br>ブルーベリージャム | ○       | ポトフ<br>マカロニサラダ(ノンエッグマヨ)<br>焼きプリンタルト                            | 牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、<br>焼きプリンタルト | 食パン、ブルーベリージャム、油、<br>じゃがいも、マカロニ、<br>ノンエッグマヨネーズ            | にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、<br>とうもろこし、きゅうり                                             | 475 kcal<br>14.9 g<br>20.2 g |
| 11<br>金 | ごはん              | ○       | 鶏肉のごまだれ焼き<br>きざみこんぶの五目煮<br>大根の味噌汁                              | 牛乳、鶏肉、油揚げ、刻み昆布、<br>わかめ、味噌     | 精白米、砂糖、ごま、油、<br>つきこんにゃく                                  | にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん                                                            | 421 kcal<br>17.7 g<br>15.1 g |
| 14<br>月 | ごはん              | ○       | さば生煮<br>切干大根のサラダ<br>(青じそドレ)<br>五目味噌汁                           | 牛乳、さば、油揚げ、味噌                  | 精白米、青じそドレッシング、<br>じゃがいも                                  | 切干しだいこん、にんじん、<br>きゅうり、玉葱、ごぼう、しょうが                                             | 426 kcal<br>13.7 g<br>7.9 g  |
| 15<br>火 | キャロットロール         | ○       | 豚肉のマリネステーキ<br>カラフルサラダ(イタリアンドレ)<br>オニオンスープ                      | 牛乳、豚肉、ベーコン                    | キャロットロール、オリーブ油、<br>片栗粉、イタリアンドレッシング、<br>油                 | キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、<br>きゅうり、玉葱、にんじん                                             | 406 kcal<br>23.9 g<br>17.6 g |
| 16<br>水 | カレーライス           | ○       | ひよこ豆のサラダ(玉葱ドレ)<br>果物(オレンジ)                                     | 豚肉、牛乳、ひよこめ                    | 精白米、油、じゃがいも、<br>香味玉葱ドレッシング                               | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>トマト、えだまめ、とうもろこし、<br>きゅうり、キャベツ、オレンジ                      | 449 kcal<br>14.9 g<br>14.4 g |
| 17<br>木 | さつまいもごはん         | ○       | 鶏肉の塩麹焼き<br>和風サラダ (和風ドレ)<br>紅葉麩のすまし汁<br>チョコプリン                  | 牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ                  | 精白米、さつまいも、<br>和風ドレッシング、紅葉麩、<br>チョコプリン                    | キャベツ、にんじん、きゅうり、<br>だいこん                                                       | 421 kcal<br>16.7 g<br>14.1 g |
| 18<br>金 | 鶏肉とキャベツの和風スパゲッティ | ○       | ポテトサラダ<br>(ノンエッグマヨ)<br>月見大福                                    | 鶏肉、牛乳                         | スパゲッティ、油、片栗粉、<br>じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、<br>月見大福               | にんにく、玉葱、エリンギ、キャベツ、<br>にんじん、とうもろこし、えだまめ                                        | 477 kcal<br>17.4 g<br>16.0 g |
| 29<br>火 | ごはん              | ○       | 麻婆豆腐<br>ナムル(ナムルドレ)<br>白桃ゼリー                                    | 牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐           | 精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、<br>ナムルドレッシング                           | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、<br>ねぎ、もやし、きゅうり、白桃ゼリー                                       | 446 kcal<br>18.8 g<br>15.1 g |
| 30<br>水 | フレンチロール          | ○       | 鶏肉のフレーク焼き<br>コーンサラダ (サウザンドレ)<br>ジュリエンスープ                       | 牛乳、鶏肉、チーズ                     | フレンチロール、コーンフレーク、<br>パン粉、油、ノンエッグマヨネーズ、<br>サウザンアイランドドレッシング | キャベツ、きゅうり、にんじん、<br>とうもろこし、玉葱、えのきたけ                                            | 438 kcal<br>19.6 g<br>18.4 g |

## 9月25日は十五夜です



秋は、1年のうちで最も月がきれいに見える季節です。なかでも、旧暦8月15日の「中秋の名月」は、秋の収穫に感謝しながら、月を愛でる伝統行事として、平安時代から親しまれてきました。現代でもお団子やすずきをお供えしてお祝いします。会食では、9月18日(金)に月見大福を提供します。

## 梨について

9月4日に提供する梨は、さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力です。夏から秋にかけて旬を迎える、この時期ならではの味覚を楽しんでください。

