



令和8年 9月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 火	【防災の日献立】 ツナ五目ごはん 切り干し大根の含め煮 ふとわかめのみそ汁	米／油／ごま油／きび 砂糖／ふ	牛乳／ツナ／油揚げ／ わかめ／みそ	人参／しいたけ／ねぎ ／コーン／切干しだい こん	牛乳 非常食用菓子 牛乳	1杯 - 544 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.0 g
2 水	ごはん 酢鶏 春雨スープ	米／かたくり粉／油／ じゃがいも／きび砂糖 ／はるさめ	牛乳／鶏肉／フロース ンヨーグルト	しょうが／玉ねぎ／人 参／たけのこ／ピーマ ン／しいたけ／コーン ／チンゲンサイ	牛乳 フロースンヨーグルト 菓子 牛乳	1杯 - 612 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当 2.3 g
3 木	ごまごはん 金平煮 もずくのみそ汁	米／黒ごま／糸こんに ゃく／じゃがいも／ ごま油／きび砂糖／小 麦粉／上白糖／バター	豚肉／豆腐／もずく／ みそ／牛乳／スキムミ ルク／プレーンヨーグ ルト	人参／ごぼう／しいた け／いんげん／ねぎ	牛乳 ソフトビスケット フルーツ豆乳	1杯 - 567 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 1.7 g
4 金	ごはん イタリアンハンバーグ いんげんとポテトのソー ーコンとコーンのスープ	米／かたくり粉／油／ じゃがいも	牛乳／豚肉／豆腐／ス キムミルク／チーズ／ ベーコン／乳酸菌飲料	玉ねぎ／トマト／人参 ／いんげん／コーン／ クリームコーン／パイン 缶／みかん缶／黄桃缶 ／りんご缶	牛乳 ホワイトポンチ 牛乳	1杯 - 622 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.5 g
5 土	ソース焼きそば ポテトスープ 果物(夏みかん)	中華めん／油／じゃが いも／米粉ケーキ	豚肉／フルーツミッ クス豆乳	玉ねぎ／人参／もやし ／ピーマン／キャバツ ／しいたけ／夏みかん 缶	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	1杯 - 549 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 2.2 g
7 月	ごはん 鮭の蒸し焼き 土佐和え さといものみそ汁	米／油／さといも／パ ン	飲むヨーグルト／鮭／ かつお節／油揚げ／み そ／牛乳	しょうが／ほうれんそ う／人参／キャバツ／ いんげん	牛乳 レーズンツイストパン 飲むヨーグルト	1杯 - 511 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.8 g
8 火	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス 小松菜のスープ	スパゲッティ／油／き び砂糖／かたくり粉／ じゃがいも／米／ごま 油	牛乳／豚肉／みそ／わ かめ	人参／玉ねぎ／もやし ／しょうが／黄桃缶／ りんご缶／パイン缶／ 小松菜／えのき草／ コーン	牛乳 わかめコーン御飯 牛乳	1杯 - 589 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当 2.4 g
9 水	【重陽の節供献立】 果そばろごはん 菊花和え なすのみそ汁	米／きび／油／上白糖 ／栗／きび砂糖	鶏肉／油揚げ／みそ／ 牛乳	人参／きくの花／ほう れんそう／もやし／な す／玉ねぎ／梨(1・2 歳児はりんご缶)	牛乳 果物(梨) (1・2歳児はりんご缶) 菓子 フルーツ豆乳	1杯 - 524 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.5 g
10 木	ラタトゥイユカレーライス フルーツゼリー オニオンコンスープ	米／油／バター／小麦 粉／上白糖	牛乳／豚肉／プレーン ヨーグルト／スキムミ ルク	ズッキーニ／ピーマン ／トマト／玉ねぎ／人 参／なす／フルーツゼ リー／いんげん／コー ン／パイン缶	牛乳 パインヨーグルトケー キ 牛乳	1杯 - 641 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
11 金	ごはん 鶏肉のマヨ照り焼き 青菜の和風海苔サラダ 油揚げとかぼちゃのみそ汁	米／ノンエッグマヨネー ズ／小麦粉／油／きび 砂糖／上白糖／黒砂糖	牛乳／鶏肉／刻みのり ／油揚げ／みそ／粉寒 天／きな粉／無調整豆 乳	ほうれんそう／えのき 草／もやし／かぼちゃ ／ねぎ	牛乳 豆乳きなこプリン 牛乳	1杯 - 546 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.3 g
12 土	鶏五目ごはん じゃがいものひじき煮 玉ねぎのみそ汁	米／油／きび砂糖／ じゃがいも／米粉ケー キ	鶏肉／干ひじき／みそ ／フルーツミックス豆 乳	ごぼう／人参／しいた け／いんげん／玉ねぎ ／もやし	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	1杯 - 554 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.8 g
14 月	チキンライス パインサラダ クリームコンスープ	米／油／ふ／バター／ 上白糖／ココア	飲むヨーグルト／鶏肉 ／牛乳	玉ねぎ／人参／いんげ ん／トマト／キャバツ ／きゅうり／パイン缶 ／コーン／クリームコー ン	牛乳 麩のココアラスク 飲むヨーグルト	1杯 - 541 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 1.9 g
15 火	かまめしごはん 野菜の塩炒め 豆腐のすまし汁	米／糸こんにゃく／油 ／きび砂糖／さつまい も／バター／上白糖	牛乳／鶏肉／高野豆腐 ／豆腐／わかめ／スキ ムミルク／生クリーム	人参／しいたけ／いん げん／キャバツ／ピー マン／玉ねぎ	牛乳 スイートポテト 牛乳	1杯 - 557 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.9 g
16 水	ごはん 麻婆豆腐 キャバツのみそ汁	米／油／きび砂糖／ご ま油／かたくり粉／ じゃがいも／パン	牛乳／豆腐／豚肉／み そ	人参／ねぎ／しいたけ ／たけのこ／いんげん ／しょうが／キャバツ ／もやし	牛乳 いちごパン 菓子 牛乳	1杯 - 557 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.2 g
17 木	チンジャオロースー并 たたき胡瓜 にんじんのスープ	米／油／かたくり粉／ 上白糖／ごま油／小麦 粉／バター	豚肉／豆腐／牛乳	しょうが／ピーマン／ 人参／玉ねぎ／たけの こ／しいたけ／きゅう り／ねぎ／レーズン	牛乳 レーズンクッキー フルーツ豆乳	1杯 - 598 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当 1.8 g



令和8年 9月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆



日野市立保育園

日 曜	献 立 名	材 料 名			おやつ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前	
18 / 金	【食育の日献立】 ごはん 鮭のねぎ味噌焼き ほうれん草のさっぱり和え とうがんのすまし汁	米／きび砂糖／油／上白糖／さつまいも	牛乳／鮭／みそ／豆腐	ねぎ／人参／ほうれんそう／もやし／とうがん／玉ねぎ	牛乳 ふかし芋 菓子 牛乳		I杯 - 524 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.1 g 食塩相当 1.5 g
19 / 土	ツナ和風スパゲッティ 南瓜の甘煮 オニオンスープ	スパゲッティ／油／上白糖／パン	ツナ／フルーツミックス豆乳	玉ねぎ／人参／ピーマン／かぼちゃ／クリームコーン	フルーツ豆乳 いちごパン 菓子 麦茶・菓子		I杯 - 554 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 2.1 g
24 / 木	ごはん 鶏肉と豆腐の咖喱クリーム煮 青菜のスープ	米／油／バター／小麦粉／米粉ケーキ	いちご豆乳／豆腐／鶏肉／無調整豆乳／牛乳	玉ねぎ／人参／ほうれんそう／コーン	牛乳 米粉ケーキ 菓子 いちご豆乳		I杯 - 596 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.9 g
25 / 金	【十五夜献立】 おかかごはん 里芋のそぼろ煮 わかめのみそ汁	米／白ごま／さいとも／糸こんにゃく／油／きび砂糖／かたくり粉／小麦粉／上白糖／バター／あんずジャム	牛乳／かつお節／鶏肉／豆腐／わかめ／みそ／スキムミルク	しょうが／人参／玉ねぎ／いんげん／ねぎ	牛乳 あんずケーキ 牛乳		I杯 - 608 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 2.0 g
26 / 土	肉うどん さつまいもの甘煮 フルーツミックス	きしめん／きび砂糖／さつまいも／上白糖／米粉ケーキ	豚肉／フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／ほうれんそう／パイン缶／みかん缶	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子		I杯 - 598 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.9 g 食塩相当 2.2 g
28 / 月	ごはん 西湖豆腐 野菜スープ	米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉	飲むヨーグルト／豆腐／豚肉／牛乳／アイスクリーム	しょうが／たけのこ／しいたけ／人参／ねぎ／トマト／いんげん／玉ねぎ／コーン	牛乳 アイスクリーム 菓子 飲むヨーグルト		I杯 - 558 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g
29 / 火	ゆかりごはん さけとじゃが芋の煮物 青菜のみそ汁	米／じゃがいも／油／きび砂糖	牛乳／鮭／油揚げ／みそ	ゆかり粉／しょうが／いんげん／人参／青菜／玉ねぎ／梨(1・2歳児はりんご缶)	牛乳 果物(梨) (1・2歳児はりんご缶) 菓子 牛乳		I杯 - 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当 1.8 g
30 / 水	バーガーパンズ ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのスープ	パン／油／パン粉	豚肉／豆腐／牛乳／プレーンヨーグルト	玉ねぎ／いんげん／人参／ほうれんそう／コーン／かぼちゃ／パイン缶／黄桃缶／りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト フルーツ豆乳		I杯 - 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.1 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	566 kcal 15.4 g		たんぱく質 20.6 g 食塩相当量 1.9 g

18日(金) 食育の日献立

19日は、1(い)9(く)で食育の日です。旬の食材を使用した季節の料理や郷土料理などの献立を実施しています。

【お昼】 ごはん・鮭のねぎ味噌焼き・ほうれん草のさっぱり和え・とうがんのすまし汁
【おやつ】 ふかし芋・菓子

●鮭→9月に旬を迎える秋鮭は産卵前のため、身が引き締まっていて、脂が控えめであっさりとしています。良質なたんぱく質やビタミンDを豊富に含みます。

●とうがん→とうがんは「冬の瓜」と書くことから冬が旬と思われるがちですが、おもな収穫時期は、6～9月です。冷暗所で保存すると冬まで日持ちすることから、冬瓜と呼ばれるようになりました。だしのうま味が良くしみこみ、煮物や汁物にぴったりです。

●さつまいも→さつまいもは、秋においしくなる旬の野菜です。自然な甘みがあり、子どもたちにも人気の食材です。食物繊維やビタミンが含まれており、体の調子を整える働きがあります。



25日(金) 十五夜献立

25日は「十五夜」です。十五夜は、1年でもっとも美しい月を楽しむ日本の伝統行事で、すすきやお団子を飾り、秋の美りに感謝します。

また、里芋やさつまいもなどの収穫を祝うことから「芋名月」とも呼ばれています。

給食では、秋の味覚を感じられる「里芋のそぼろ煮」を取り入れました。

ぜひご家庭でも、お月さまを眺めながら秋を感じてみてください。



今月の主な食材の産地(予定)

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	北海道、熊本、青森	なす	岩手、群馬
玉ねぎ	北海道、兵庫	冬瓜	愛知、茨城、神奈川
にんじん	北海道	かぼちゃ	北海道、愛知
だいこん	北海道	さつまいも	千葉
キャベツ	長野、群馬	梨	茨城、栃木
ねぎ	青森、茨城、秋田	鶏肉	青森、山梨、宮崎
ピーマン	岩手、茨城	豚肉	埼玉、群馬、沖縄
きゅうり	岩手、青森、茨城	豆腐	富山、愛知