

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
		1		2		3		4		5		
昼食		肉うどん、もやしと豆苗の和え物、梨		親子丼、すまし汁、パイナップル		ごはん、カレイの照り焼き、五目豆、みそ汁		ロールパン、ベーコンの豆乳スープ、和風マカロニサラダ、バナナ		ごはん、牛肉とじゃがいもの炒め物、みそ汁、フルーツ		
午後		牛乳、ミックスベリージャムサンド		牛乳、にんじんケーキ		牛乳、ぶどうゼリー		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、クラッカーきな粉サンド		
	7		8		9		10		11		12	
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁		黒糖ロール、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ		豚丼、みそ汁、バナナ		ごはん、さばのみそ煮、小松菜のごま和え、すまし汁		なすとベーコンのナポリタン、スープ、オレンジ		運動会（0～2歳児）	
午後	牛乳、白あんクリームサンド		牛乳、たぬきおにぎり		牛乳、ごまクッキー		牛乳、フライドポテト		牛乳、ビスケットのせケーキ		牛乳、菓子	
	14		15		16		17		18		19	
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、切干大根煮、みそ汁		かやくうどん、もやしとにらの和え物、オレンジ		大豆入りカレーライス、スープ、ヨーグルト		ごはん、カレイの塩焼き、さつまいもサラダ、みそ汁		ロールパン、鶏肉ときのこのコンソメスープ、コロコロサラダ、パイナップル		そばろあんかけ丼、みそ汁、フルーツ	
午後	牛乳、きな粉パン		牛乳、黒糖ケーキ		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、麩のラスク		お茶、しそわかめおにぎり		牛乳、菓子	
	21		22		23		24		25		26	
昼食	敬老の日		国民の休日		秋分の日		ごはん、鯛のタルタル焼き、春雨の炒め物、みそ汁		みそ煮込みうどん、チンゲン菜のナムル、バナナ		ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、フルーツ	
午後							牛乳、米粉のあんこ蒸しケーキ		牛乳、ちんすこう		牛乳、菓子	
	28		29		30		*エネルギー(㎉)、たんぱく質(g)、脂質(g)は月の平均を記載しています。 *昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *フルーツ記載の箇所は、オレンジ、パイナップル、バナナ、梨のいずれかを食べます。 くみかんぐみ＞18日、30日のおやつは牛乳を飲みます。 くみかん・めろんぐみ＞3日の給食は五目煮を食べます。 					
昼食	ごはん、ブリの照り焼き、鳴門煮、みそ汁		ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		キャロットロール、豆苗と鶏肉のコンソメスープ、かぼちゃとひじきのサラダ、オレンジ							
午後	牛乳、お好み焼き		牛乳、チーズクッキー		お茶、鮭昆布おにぎり							
						1か月の平均栄養量		エネルギー	たんぱく質	脂質		
								547kcal	22.8g	18.8g		

湊こども園

2026年9月献立表（0歳児12カ月頃～18カ月頃・1歳児）

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1		2		3		4		5			
昼食		肉うどん、もやしと豆苗の和え物、フルーツ		親子丼、すまし汁、パイナップル		ごはん、カレイの照り焼き、五目煮、みそ汁		ロールパン、ベーコンの豆乳スープ、和風マカロニサラダ、バナナ		ごはん、牛肉とじゃがいもの炒め物、みそ汁、フルーツ			
午後		牛乳、ミックスベリージャムサンド		牛乳、にんじんケーキ		牛乳、ぶどうゼリー		牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、クラッカーきな粉サンド			
		7		8		9		10		11		12	
昼食	ごはん、赤魚の照り焼き、高野豆腐の含め煮、みそ汁	黒糖ロール、野菜ハンバーグ、春雨サラダ、スープ		豚丼、みそ汁、バナナ		ごはん、鯛のみそ煮、小松菜のごま和え、すまし汁		なすとベーコンのナポリタン、スープ、オレンジ		運動会（0～2歳児）			
午後	牛乳、白あんクリームサンド	牛乳、たぬきおにぎり		牛乳、ごまクッキー		牛乳、フライドポテト		牛乳、ビスケットのせケーキ					
		14		15		16		17		18		19	
昼食	ごはん、鮭のチーズ焼き、切干大根煮、みそ汁	かやくうどん、もやしとにらの和え物、オレンジ		ハヤシライス、スープ、ヨーグルト		ごはん、カレイの塩焼き、さつまいもサラダ、みそ汁		ロールパン、鶏肉ときのこのコンソメスープ、コロコロサラダ、パイナップル		そばろあんかけ丼、みそ汁、フルーツ			
午後	牛乳、きな粉パン	牛乳、黒糖ケーキ		牛乳、しぼりクッキー		牛乳、麩のラスク		牛乳、しそわかめおにぎり		牛乳、菓子			
		21		22		23		24		25		26	
昼食	敬老の日	国民の休日		秋分の日		ごはん、鯛のタルタル焼き、春雨の炒め物、みそ汁		みそ煮込みうどん、チンゲン菜のナムル、バナナ		ごはん、牛肉と大根煮、みそ汁、フルーツ			
午後						牛乳、米粉のあんこ蒸しケーキ		牛乳、ちんすこう		牛乳、菓子			
		28		29		30		*昼食、間食は都合により、変更になる場合があります。 *0歳児の離乳食(9～11ヶ月頃)は別に作成しています。 *フルーツ記載の箇所は、オレンジ、パイナップル、バナナのいずれかを食べます。 					
昼食	ごはん、鮭の照り焼き、鳴門煮、みそ汁	ちゃんぽん麺、きゅうりとワカメの酢の物、バナナ		ロールパン、豆苗と鶏肉のコンソメスープ、かぼちゃとひじきのサラダ、オレンジ									
午後	牛乳、お好み焼き	牛乳、チーズクッキー		牛乳、鮭昆布おにぎり									

栄養士：山中理緒