2026年9月　献 立 表

「28大アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。　　Oisix献立　プレミアム　　3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価	おやつ 午前 午後
1 15	火	しらすごはん 豚のしょうが焼き風 かぼちゃのハムサラダ みそ汁(ごぼう・ほうれん草) オレンジ	大豆 小麦 豚肉 乳 ごま オレンジ	調整豆乳★　釜揚げしらす　あおのり 豚肉(もも)★　ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米　白いりごま★ 砂糖　油	たまねぎ　かぼちゃ パセリ粉　ごぼう ほうれんそう　オレンジ★	しょうゆ★　しょうゆ　酒　酢　食塩 かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 278 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 5.6 g 炭水化物 45.6 g カルシウム 44 mg 食塩相当量 1.2 g	牛乳 コーンフレーク
2 16	水	ロールパン 鶏のトマト煮 マカロニサラダ コンソメスープ(しめじ・ベーコン)	大豆 小麦 鶏肉 豚肉 乳	鶏もも肉★　ベーコン★	ロールパン★　油 砂糖　さつまいも マカロニ★	トマト缶　たまねぎ きゅうり　コーン しめじ	コンソメ★　しょうゆ　酒　酢　食塩 かつおだし汁　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 217 kcal タンパク質 10.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 27 g カルシウム 24 mg 食塩相当量 0.9 g	麦茶 おにぎり
3 17	木	ごはん チャーホーサイ キャベツとちくわのおかかマヨ和え みそ汁(だいこん・なめこ)	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	豚肉(もも)★　竹輪★ 削り節　米みそ(淡色辛みそ)★	米　はるさめ　ごま油★　マヨネーズタイプ調味料★	たまねぎ　にんじん ピーマン　おろし しょうが　おろしにんにく　キャベツ だいこん　なめこ	しょうゆ★　中華だしの素★　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 262 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 5.8 g 炭水化物 41.5 g カルシウム 26 mg 食塩相当量 1.6 g	麦茶 せんべい
4 郷土料理(愛知県)	金	愛知県：みそ煮込み風うどん チンゲン菜と生揚げの炒め物 マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 小麦	鶏もも肉★　米みそ(淡色辛みそ)★　生揚げ★	干しうどん★　油 砂糖　マスカットゼリー	にんじん　椎茸　ねぎ　チンゲンサイ コーン	かつお・昆布だし(粉末)　しょうゆ★　みりん　食塩	エネルギー 228 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 32.8 g カルシウム 78 mg 食塩相当量 1.3 g	麦茶 クッキー
7	月	ねぎ塩豚丼 ひじきと油揚げの煮物 みそ汁(さといも・わかめ)	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦	豚肉(もも)★　ひじき 油揚げ★　カットわかめ　米みそ(淡色辛みそ)★	米　ごま油★　白いりごま★　砂糖　さといも　油	ねぎ　まいたけ　おろしにんにく　にんじん　キャベツ	塩こうじ　かつお・昆布だし(粉末)　しょうゆ★　酒　みりん	エネルギー 256 kcal タンパク質 11.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 38.6 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.1 g	麦茶 マカロニきな粉
8	火	ごはん 鶏と玉ねぎのさっぱり炒め 塩昆布とツナのポテトサラダ みそ汁(ほうれん草・麩) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 小麦 乳 オレンジ	鶏もも肉★　ツナ水煮缶　塩昆布★　米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米　油　砂糖　じゃがいも　マヨネーズタイプ調味料★　焼き麩★　マスカットゼリー	たまねぎ　コーン ほうれんそう	しょうゆ★　酢　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 255 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 45.5 g カルシウム 18 mg 食塩相当量 1.0 g	牛乳 ビスケット
9	水	ごはん 豚とかぼちゃの甘辛炒め 切干のハムサラダ みそ汁(高野豆腐・キャベツ)	大豆 豚肉 乳 鶏肉 小麦 牛肉 ゼラチン	豚肉(もも)★　ハム★ 高野豆腐★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　油　砂糖	かぼちゃ　切干大根 にんじん　キャベツ	しょうゆ★　酢　かつお・昆布だし(粉末) 中華だしの素★	エネルギー 258 kcal タンパク質 12.1 g 脂質 5.9 g 炭水化物 40.7 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 0.9 g	麦茶 ホットケーキ
10	木	ごはん ぶり大根 オクラのサラダ みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) バナナ	大豆 乳 小麦 さば バナナ	ぶり　米みそ(淡色辛みそ)★	米　砂糖　油	しょうが　だいこん オクラ　にんじん コーン　ごぼう　たまねぎ　バナナ★	しょうゆ　みりん 食塩　かつおだし汁 しょうゆ★　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 287 kcal タンパク質 11.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 49 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 1.2 g	麦茶 せんべい
11 ピカピカメニュー	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨いため 中華スープ(こまつな・しめじ)	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦 牛肉 鶏肉 ゼラチン	木綿豆腐★　豚ひき肉★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　ごま油★　砂糖 片栗粉　はるさめ 油	たまねぎ　おろしにんにく　おろししょうが　キャベツ　にんじん　こまつな しめじ	中華だしの素★ しょうゆ★　食塩	エネルギー 265 kcal タンパク質 9.9 g 脂質 7.8 g 炭水化物 40.6 g カルシウム 61 mg 食塩相当量 1.1 g	麦茶 ゼリー
14 28	月	ごはん バサの塩こうじ焼き 野菜の納豆和え みそ汁(油揚げ・たまねぎ) マスカットゼリー	大豆 乳 豚肉 小麦 鶏肉	バサ　挽きわり納豆★　油揚げ★　米みそ(淡色辛みそ)★	米　砂糖　マスカットゼリー	オクラ　にんじん 切干大根　たまねぎ	塩こうじ　しょうゆ★　かつお・昆布だし(粉末)　ケチャップ コンソメ★	エネルギー 266 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 5.4 g 炭水化物 44.3 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 1.3 g	麦茶 プリン
18 チャレンジメニュー	金	ごはん みそカツ さつまいもとブロッコリーのサラダ 豆腐のすまし汁	大豆 乳 小麦 鶏肉 ごま	鶏もも肉★　米みそ(淡色辛みそ)★　絹ごし豆腐★	米　小麦粉★　パン粉★　油　砂糖　白いりごま★　さつまいも	ブロッコリー　ほうれんそう　にんじん	みりん　酒　食塩 しょうゆ★　酢　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 288 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 7.6 g 炭水化物 45.7 g カルシウム 34 mg 食塩相当量 0.8 g	麦茶 スティックパン
24	木	ごはん ぶり大根 オクラのサラダ みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	大豆 乳 小麦 さば	ぶり　米みそ(淡色辛みそ)★	米　砂糖　油	しょうが　だいこん オクラ　にんじん コーン　ごぼう　たまねぎ	しょうゆ　みりん 食塩　かつおだし汁 しょうゆ★　かつお・昆布だし(粉末)	エネルギー 257 kcal タンパク質 10.9 g 脂質 6.5 g 炭水化物 41.8 g カルシウム 33 mg 食塩相当量 1.2 g	牛乳 ホットケーキ
25 お月見	金	ドライカレー(お月見) キャベツとひじきのツナサラダ コンソメスープ(えのき・こまつな) なし	大豆 豚肉 乳 小麦 ごま 鶏肉	豚ひき肉★　ウインナー★　ひじき　ツナ水煮缶	米　油　砂糖	おろしにんにく　おろししょうが　たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ えのきたけ　こまつな　なし	カレールウ　ケチャップ　酢　しょうゆ★　コンソメ★ 食塩	エネルギー 265 kcal タンパク質 9.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 42.6 g カルシウム 46 mg 食塩相当量 0.6 g	麦茶 フルーチェ
29	火	しらすごはん 豚のみそマヨ焼き かぼちゃとえのきの煮物 すまし汁(たまねぎ・ほうれん草)	大豆 豚肉 乳 ごま 小麦	釜揚げしらす　あおのり　豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米　白いりごま★ 油　マヨネーズタイプ調味料★　砂糖	キャベツ　にんじん かぼちゃ　えのきたけ　たまねぎ　ほうれんそう	しょうゆ★　かつお・昆布だし(粉末) 食塩	エネルギー 266 kcal タンパク質 12.0 g 脂質 7.9 g 炭水化物 40.9 g カルシウム 37.0 mg 食塩相当量 1.0 g	牛乳 サブレ
30	水	ロールパン さつまいものミートグラタン マカロニサラダ 豆乳スープ(コーン・しめじ)	大豆 鶏肉 乳 豚肉 小麦 りんご 牛肉 ゼラチン	鶏ひき肉★　粉チーズ★	ロールパン★　砂糖 さつまいも　油　パン粉★　マカロニ★	なす　たまねぎ　パセリ粉　ブロッコリー　にんじん　しめじ　コーン　キャベツ　エリンギ	食塩　かつおだし汁 コンソメ★　ケチャップ　中濃ソース★　酢　中華だしの素★　しょうゆ★	エネルギー 223 kcal タンパク質 9.3 g 脂質 7.4 g 炭水化物 32.7 g カルシウム 91 mg 食塩相当量 1.0 g	麦茶 フルーチェ

まだ暑さが残る日もありますが、朝晩には少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。
今月の食育のテーマ食材は「豆腐」です。給食では、麻婆豆腐や豆腐のすまし汁が登場します。
やわらかく食べやすい豆腐は、料理によって味わいや食感の違いを楽しめる食材です。
また、郷土料理では愛知県の「味噌煮込みうどん」を取り入れています。
少しずつ秋の食材も登場しますので、給食を通して季節ならではのおいしさを楽しんでくださいね。

2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。
★ピカピカメニュー
食べやすい味付けや調理法を工夫し、お皿を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。
★チャレンジメニュー
食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。
※仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。
※マヨネーズタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。

	目標値	月平均値（おやつ含めず）
エネルギー	460 kcal	256kcal
タンパク質	18 g	11.0 g
脂質	14 g	6.3 g
炭水化物	67 g	40.9 g
カルシウム	213 mg	43mg
食塩相当量	1.4 g	1.1 g