



9 月 給 食 献 立 表 (1 2 か 月 ~ 1 8 か 月 頃)

2026年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビーフカレー バナナ	米、じゃが芋、なたね油	牛肉	玉ねぎ、人参 バナナ	カレールウ（アレルゲンフリー）、塩、こしょう
	午後おやつ	ゆかりおにぎり	米			ゆかり
02 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 マーボー豆腐 なすのナムル	米 片栗粉、なたね油、三温糖 春雨、三温糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ ロースハム短冊	玉ねぎ、にら、土生姜 なす、きゅうり、人参	しょう油 米酢、しょう油（淡）、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	ホットケーキミックス	牛乳 調整豆乳、ゆであずき缶		
03 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のパン粉焼き ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、パン粉 マヨドレ	さけ みそ、油揚げ	パセリ きゃべつ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	いちごジャム、食パン	牛乳		
04 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉かぼちゃ みそ汁	米 突きこんにゃく、三温糖、なたね油	牛肉 豆腐、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ 冬瓜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
07 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	梅しらすご飯 豚肉と茄子の旨煮 みそ汁	米 三温糖、なたね油	ちりめんじゃこ 豚肉、絹厚揚げ、みそ みそ	梅干し なす、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、きゃべつ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナポリタン	スパゲティー、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、塩
08 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのいの照り焼き 小松菜ともやしのごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま	かれのい 豆腐、みそ、わかめ	小松菜、もやし きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 種なし巨峰 せんべい	 せんべい	牛乳	ぶどう	
09 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	すき焼き丼 みそ汁 バナナ	米、糸こんにゃく、三温糖、おつゆ麩、なたね油 じゃが芋	焼き豆腐、牛肉 みそ	きゃべつ、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ バナナ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	黄桃ゼリー 塩せんべい	きび砂糖 塩せんべい		黄桃缶、アガー	
10 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 いわしのかば焼き ごま和え 揚げナスのみそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 なたね油	いわし みそ	土生姜 きゃべつ、人参 なす、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、酒、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	みかんゼリー ビスケット	みかんゼリー ビスケット			
11 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鶏肉の豆乳煮 ハムときゃべつのソテー	米 なたね油、三温糖 なたね油	鶏もも肉、調整豆乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、かぼちゃ、人参 きゃべつ、小松菜、人参、コーン	酒、塩、コンソメ、こしょう 塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 豆腐ホットケーキ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 絹ごし豆腐		
14 月	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	しそわかめご飯 高野豆腐とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	炊き込みわかめ、ゆかり しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	桃のヨーグルト ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい	ガゼリヨーグルト	黄桃缶	
15 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁	米 すりごま、三温糖	塩さば 豆腐、みそ	 ほうれん草、しめじ、えのきたけ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	フレンチフライポテト、なたね油	牛乳		塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標……いざというときに備えよう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



9 月 給 食 献 立 表 (1 2 か 月 ~ 1 8 か 月 頃)

2026年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
水	昼食	ご飯 ささみの天ぷら ごま和え みそ汁	米 小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖 じゃが芋	ささみ 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、こしょう しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン		牛乳		
17	午前おやつ	牛乳		牛乳		
木	昼食	ビビンバ わかめスープ みかんゼリー	米、三温糖、ごま油 みかんゼリー	牛ひき肉 わかめ	ほうれん草、もやし、コーン、人参、千切り大根、土生姜 きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油、酒、鶏がらスープ 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ	米粉のバナナスティックケーキ	牛乳		
18	午前おやつ	牛乳		牛乳		
金	昼食	ご飯 なすのミートソース炒め 豆腐スープ	米 なたね油	豚ひき肉 豆腐	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	おはぎ(きなこ飯)	米、きび砂糖	ねりあん、きな粉		塩
24	午前おやつ	牛乳		牛乳		
木	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば 油揚げ、みそ	土生姜 人参 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
25	午前おやつ	牛乳		牛乳		
金	昼食	ご飯 ささみのレモンソース和え きゃべつのサラダ 月見汁 十五夜デザート	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ 里芋 十五夜デザート	ささみ 豆腐、みそ	レモン果汁 きゃべつ、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 芋団子	さつま芋、きび砂糖	牛乳		
28	午前おやつ	せんべい	せんべい			
月	昼食	中華丼 冬瓜のかき卵汁 バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉 卵	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、干し椎茸、土生姜 冬瓜、玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	昆布おにぎり	米	塩こんぶ		
29	午前おやつ	牛乳		牛乳		
火	昼食	ご飯 牛肉ときゃべつの炒め物 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、にら、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バタートースト	バター、食パン	牛乳		
30	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
水	昼食	ご飯 鯖の竜田揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	米 なたね油、片栗粉 すりごま、三温糖	さわら 豆腐、みそ	土生姜 小松菜、人参、コーン えのきたけ、にら	しょう油、酒 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	ジョア ビスケット	ビスケット	ジョア		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標……いざというときに備えよう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。