

給食献立表

2026・9月

日高市立保育所

		3 歳 以 上 児	
日	曜	昼 食	お や つ
1	火	冷やしうどん・竹輪の磯辺揚げ・グレープフルーツ	ジュース・星パフ
2	水	ご飯・豚肉とオクラのレモンソテー・粉ふきいも・みそ汁(小松菜、玉ねぎ)	牛乳・ごぼうチップ・キウイ
3	木	ご飯・麻婆茄子・トマトときゅうりの甘酢和え・すまし汁(小松菜、竹輪、玉ねぎ)	牛乳・バナナケーキ
4	金	ご飯・赤魚甘辛煮・ほうれん草とひじきのマヨサラダ・みそ汁(かぶ、葉、しめじ)	牛乳・にら入りおやき
5	土	茶・ミートソーススパゲティ	
7	月	ご飯・なすときのこのカレー・フルーツヨーグルト	牛乳・ゆでじゃが
8	火	ご飯・アジの蒲焼・もやしとピーマンのおかか和え・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	茶・そうめん
9	水	ご飯・豚肉ケチャップ炒め・コールスローサラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	茶・フルーチェ
10	木	ご飯・八宝菜・きゅうり昆布和え・わかめスープ	牛乳・豆腐入りボンボンドーナツ
11	金	ご飯・鮭のおろし煮・さといも煮・みそ汁(なめこ、わかめ)	茶・焼きおにぎり
12	土	茶・ナポリタンスパゲティ	
14	月	ご飯・鶏肉胡麻みそ焼き・切干大根煮・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・ぼてともち
15	火	ご飯・さばの塩焼き・ひじき煮・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	牛乳・焼きそば
16	水	ご飯・バンバンジー・ゆでブロッコリー・みそ汁(さつまいも、ねぎ)	牛乳・マカロニきな粉
17	木	ご飯・スペイン風卵焼き・キャベツの甘酢和え・みそ汁(えのき、にら)	牛乳・バナナヨーグルトかけ
18	金	ご飯・カレー煮付け・小松菜なめたけ和え・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・シュガーラスク
19	土	茶・ミートドリア	
24	木	ご飯・麻婆豆腐・スティックきゅうり・レタススープ	牛乳・ホットケーキ
25	金	わかめご飯・おでん風煮・トマトのおかか和え	牛乳・お好み焼き
26	土	茶・和風ツナスパゲティ	
28	月	ご飯・ポークカレー・大根サラダ	牛乳・フルーツポンチ
29	火	ご飯・さばの西京焼き・ブロッコリーおかか和え・すまし汁(かまぼこ、玉ねぎ、ほうれん草)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
30	水	ご飯・豚肉とアスパラの炒め物・青菜3色和え・みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳・ふかしいも

～旬の食材【ごま】～

これから旬をむかえるごまですが、実は流通しているごまの99%以上が輸入されたものになり、国産は0.1%と非常に希少なものとなっています。ごまは成分の約50%が良質な脂質、そのほかタンパク質やミネラル、ビタミンなどが含まれています。また、コレステロールを下げると言われている不飽和脂肪酸や強い抗酸化作用があるゴママグナン、カルシウムも多く含まれています。

白ごまは、ほのかな甘みとマイルドな風味が特徴で、胡麻和えなどに適しています。
黒ごまは、皮が厚く、香ばしい香りと、少しの苦みがあり、胡麻あんのスイーツに適しています。

金ごまは、香りが強く、濃厚なうまみがあり、薬味やふりかけに適しています。

3歳以上児

エネルギー：489cal

タンパク質：20.1g

脂 質：14.7g

3歳未満児

エネルギー：413kcal

タンパク質：17.5g

脂 質：13.1g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

