



令和8年



9月献立表



甲府市

* 仕入れ等の都合により材料を変更することがあります。

日 曜	主 食 ・ 副 食	離 乳 食 (後期以降)	主 な 食 材			☆午前のおやつ 午後のおやつ	主 な 食 材		
			赤 色 血や肉を作る食品	緑 色 体の調子を整える食品	黄 色 力や体温となる食品		赤 色	緑 色	黄 色
火	15	ごはん	おかゆ		米 麦	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		ぶたにくのあまからいため	鶏肉のコトコト煮	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン	砂糖	りんごのほっとけーき	牛乳	りんご	ホットケーキ ミックス バター
		すばさら	大根のみそ汁	ハム ぎゅうり 人参 0%コーン	スパゲティ マヨドレ	ぎゅうにゅう	牛乳		
		586kcal・21.1g・ 24.0g・1.6g だいこんのみそしる		味噌 大根 長ねぎ	麩				
水	16	みーとそーすすばげてい	おかゆ	豚肉 鶏肉 人参 玉ねぎ	スパゲティ 油 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		わふうさらだ	そぼろ煮	キャベツ 人参 0%枝豆	砂糖	あいす			
		はくさいすーぶ	白菜スープ	白菜 0%コーン しめじ 玉ねぎ		せんべい			
		485kcal・17.7g・ 18.1g・1.6g				むぎちや			
木	17	ごはん	おかゆ		米 麦	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		さばのみそに	白身魚の野菜煮	鰯 味噌 長ねぎ	砂糖	さつますていっく			さつま芋 油
		ぶろっこりーのしおこんぶあえ	人参のすまし汁	塩昆布 0%プロックリー 人参 ぎゅうり		ぎゅうにゅう	牛乳		
		490kcal・22.1g・ 15.7g・1.5g えのきのすまししる		わかめ えのき 玉ねぎ 人参					
金	18	ごはん	おかゆ		米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		ちきんかれー	じゃが煮	鶏肉 人参 玉ねぎ	じゃが芋 油	ちぢみ		ニラ	小麦粉 油
		はるさめあえ	オニオンスープ	ハム 人参 ぎゅうり	春雨 砂糖	むぎちや			
		562kcal・16.5g・ 15.9g・2.1g やくると							
土	19	にくうどん	うどん	豚肉 油揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 0%うどん	☆ぜりー・むぎちや			
		ぶろっこりーのおかかあえ	野菜そぼろ	おかか 0%プロックリー 人参		せんべい			
						りんごかじゅう			
		313kcal・9.8g・ 8.6g・1.3g							
月	7	ごはん	おかゆ		米 麦	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		まーぼーどうふ	鶏肉のやわらか煮	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌 玉ねぎ 人参	砂糖 油 片栗粉	ここあむしぱん	牛乳		バター 砂糖 ホットケーキ ミックス
		ちよれぎさらだ	キャベツスープ	キャベツ 人参 ぎゅうり	ごま ごま油	ぎゅうにゅう	牛乳		
		416kcal・18.8g・ 12.9g・2.0g ちゅうかすーぶ		なると ニラ 玉ねぎ 0%コーン					
火	8	よしだのうどん	うどん	鶏肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ 人参	0%うどん 砂糖	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳	
		さつまいもてんぷら	鶏肉のほっこり煮			さつま芋 小麦粉 油	牛乳	黄味	
		やさいのゆかりあえ				0%プロックリー 大根 人参			
		581kcal・16.0g・ 25.2g・1.5g							
水	9	ごはん	おかゆ		米 麦	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		にくじゃが	肉じゃが	豚肉 玉ねぎ 人参 0%いんげん	じゃが芋 砂糖 油	ふのきなこかりんとう	きな粉		糖 パター 砂糖
		はくさいのおかかあえ	白菜のみそ汁	おかか 白菜 人参		ぎゅうにゅう	牛乳		
		517kcal・19.4g・ 17.0g・1.5g わかめのみそしる		わかめ 味噌 えのき 玉ねぎ					
木	10	こっぺぱん	パンがゆ			コッペパン	★牛乳		
		さけのふらい	白身魚のやわらか煮	鰯		小麦粉 パン粉 油 砂糖	ふろーずんよーぐると	フロースン ヨーグルト	
		すていっくさらだ	野菜スープ	味噌 大根 人参 ぎゅうり	砂糖	せんべい			
		509kcal・22.8g・ 17.5g・2.3g やさいすーぶ		ベーコン 玉ねぎ しめじ 人参		むぎちや			
金	11	ごはん	おかゆ		米 麦	☆かし・ぎゅうにゅう	★牛乳		
		おやこに	豆腐野菜	0%凍卵 鶏肉 なると 玉ねぎ 人参 0%いんげん	油 砂糖	ごまみそまんじゅう	味噌		小麦粉 白玉粉 砂糖 ごま
		きゃべつのごまねーずあえ	人参のみそ汁	ハム キャベツ 人参 0%枝豆	ごま マヨドレ	せんべい			
		547kcal・18.0g・ 16.4g・1.9g なめこのみそしる		豆腐 味噌 なめこ 長ねぎ		むぎちや			
土	12	さつまいもごはん	おかゆ		米 麦 さつま芋 ごま	☆よーぐると・むぎちや	★ヨーグルト		
		だいずばーぐ	鶏肉のホクホク煮	鶏肉 牛乳 水菜大豆 0%枝豆 玉ねぎ	油 パン粉 砂糖	おつきみぜりー			
		まよどれさらだ	すまし汁	キャベツ 人参 0%プロックリー	マヨドレ	せんべい			
		485kcal・22.6g・ 12.6g・2.2g おつきみすまししる		かまぼこ 人参 玉ねぎ		ぎゅうにゅう	牛乳		
月	14	そぼろどん	おかゆ	豚肉 人参 0%コーン 玉ねぎ 0%枝豆	米 麦 油 砂糖	☆ぜりー・むぎちや			
		じゃがいものみそしる	鶏そぼろ	味噌 玉ねぎ 人参	じゃが芋 麩	せんべい			
			じゃが芋のみそ汁			りんごかじゅう			
		396kcal・10.1g・ 5.9g・1.1g							
月	14	しょくぱん	パンがゆ			食パン	★牛乳		
		ちきんかつ	鶏肉のとりみ煮	鶏肉	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま	ぜりーいりふるーつぽんち		黄味 パイン	
		ふれんちさらだ	ほうれん草スープ	キャベツ 人参 0%枝豆	オリーブ油 砂糖	ぱりんこ			
		503kcal・22.3g・ 19.5g・2.1g とうにゅうすーぶ		ベーコン 豆腐 ほうれん草 人参 玉ねぎ		むぎちや			