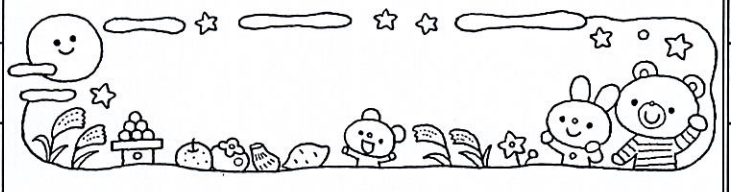
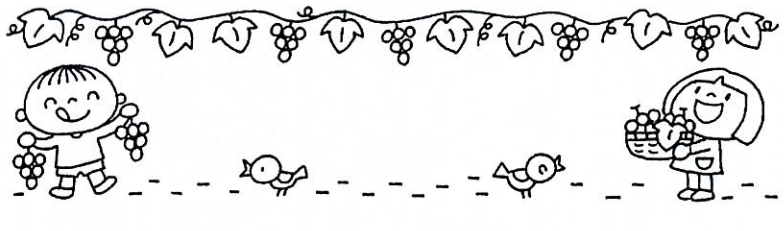
# 令和8年　9月　献立表　たいようこども園

| 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材 | | | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | （赤） | （黄） | （緑） | |
| | | | 血や肉を作る | 力や熱になる | 体の調子を整える | |
| 1 | 火 | 豆腐ボール・もやしの酢の物<br>貝割れたくあん・ほうれん草のみそ汁・果物 | 豆腐・卵<br>ひじき・シーチキン<br>カニカマ・油揚げ・みそ | 小麦粉・片栗粉<br>油・胡麻 | 人参・青ねぎ・もやし・きゅうり<br>コーン・たくあん・貝割れ<br>ほうれん草・えのき・玉ねぎ | じゃがりこ風<br>じゃが芋・人参・片栗粉・マヨネーズ<br>塩・牛乳・青のり・パセリ・コンソメ |
| 2 | 水 | 白身魚レモンバター焼き・こんにゃく金平<br>かぼちゃ煮・もずくのみそ汁・果物 | メルルーサ・平天<br>もずく・豆腐・みそ・油揚げ | オリーブ油<br>小麦粉・バター<br>板こんにゃく・胡麻 | レモン汁・パセリ・人参<br>しめじ・ピーマン・かぼちゃ<br>玉ねぎ・えのき・青ねぎ | つぶあんサンド<br>ロールパン・粒あん・マーガリン |
| 3 | 木 | かに玉あんかけ・チョレギサラダ<br>おかかブロッコリー・キャベツスープ・果物 | 卵・カニカマ<br>わかめ・かつお節 | 片栗粉<br>胡麻油・胡麻 | 玉ねぎ・人参・筍水煮・干椎茸<br>青ねぎ・レタス・きゅうり・キャベツ<br>ブロッコリー・コーン・しめじ・パセリ | きなこねじり<br>きな粉・水あめ |
| 4 | 金 | 鶏肉のバーベキューソース・コールスロー<br>ピーマンなす煮・サイコロスープ・果物 | 鶏肉・カニカマ<br>ハム・ウインナー | マヨネーズ・胡麻油<br>フレンチドレッシング | りんご・玉ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・人参・コーン・ピーマン<br>なす・しめじ・大根・枝豆 | レーズン餅<br>レーズン・白玉粉・砂糖・片栗粉 |
| 5 | 土 | チャーハン・昆布和え<br>中華スープ・果物 | ベーコン・卵<br>塩っぺ・豆腐 | 油 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ<br>キャベツ・きゅうり・もやし<br>しめじ・コーン・ニラ | おかき |
| 7 | 月 | 鮭のムニエル・栄養満点サラダ<br>大豆煮・豆腐のみそ汁・果物 | 鮭・ササミ・ひじき<br>大豆・油揚げ・昆布<br>豆腐・みそ | 小麦粉・バター<br>マヨネーズ・胡麻 | 豆苗・人参・切り干し<br>人参・インゲン<br>玉ねぎ・えのき・青ねぎ | 豆乳ココアプリン<br>豆乳・ココア・バナナ・プリンの素 |
| 8 | 火 | 牛肉のオイスター炒め・湯葉和え<br>じゃが芋ソテー・なすのみそ汁・果物 | 牛肉・湯葉・ハム<br>ベーコン・油揚げ・みそ | 胡麻油<br>フレンチドレッシング<br>じゃが芋・バター | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>キャベツ・きゅうり・コーン<br>しめじ・なす・青ねぎ | もちもちチーズパン<br>白玉粉・粉チーズ・プロセスチーズ<br>蒸しパンmix・牛乳 |
| 9 | 水 | かき揚げ・ごま酢和え<br>人参シリシリ・すまし汁・果物 | ちくわ・卵・カニカマ<br>豆腐・わかめ | さつま芋・小麦粉<br>油・胡麻 | 人参・玉ねぎ・かぼちゃ<br>枝豆・きゅうり・コーン<br>大根・青ねぎ・えのき | カレーサブレ<br>カレー粉・粉チーズ・小麦粉・油<br>グラニュー糖・塩・牛乳 |
| 10 | 木 | イワシアングレース・青じそサラダ<br>胡麻みそ和え・小松菜のみそ汁・果物 | イワシ・ハム<br>厚揚げ・みそ | 小麦粉・パン粉<br>青じそドレッシング<br>胡麻 | パセリ・人参・レタス・きゅうり<br>コーン・なす・えのき<br>小松菜・しめじ・玉ねぎ | さつま芋蒸しパン<br>さつま芋・蒸しパンmix・牛乳 |
| 11 | 金 | 卵のミートカップ・こんにゃく中華和え<br>ちりめんほうれん草・コーンポタージュ・果物 | 卵・合挽きミンチ<br>カニカマ・ちりめん・牛乳 | 胡麻・胡麻油<br>糸こんにゃく | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>もやし・きゅうり・ほうれん草<br>クリーム缶・パセリ | ミルクわらび餅<br>牛乳・わらび粉・きな粉・砂糖 |
| 12 | 土 | サンドイッチ・チーズ<br>ほうれん草スープ・果物 | 卵・シーチキン<br>チーズ・豆腐 | 食パン・マーガリン<br>マヨネーズ<br>じゃが芋 | きゅうり・玉ねぎ・コーン<br>人参・ほうれん草 | おかき |
| 14 | 月 | 焼きししゃも・じゃが芋の胡麻和え<br>牛肉わかめ煮・卵とじみそ汁・果物 | ししゃも・平天<br>牛肉・わかめ・卵・みそ<br>油揚げ・豆腐・焼板 | じゃが芋・胡麻 | ピーマン・エリンギ・人参<br>玉ねぎ・青ねぎ | かりんとう<br>小麦粉・BP・卵・砂糖・塩・油 |
| 15 | 火 | 野菜たっぷりつくね・ほうれん草サラダ<br>高野含め煮・けんちん汁・果物 | 鶏ミンチ・卵・ベーコン<br>高野豆腐・ちくわ・豆腐 | 胡麻・胡麻油<br>片栗粉・マヨネーズ<br>板こんにゃく | 干椎茸・人参・玉ねぎ・コーン・枝豆<br>ほうれん草・キャベツ・インゲン<br>大根・ごぼう・生椎茸・青ねぎ | ホットケーキ<br>卵・牛乳・蒸しパンmix<br>ケーキシロップ・ホイップ |
| 16 | 水 | だし巻き卵・春雨チャプチェ<br>ブロッコリーソテー・洋風みそ汁・果物 | 卵・牛肉<br>みそ・ベーコン | 油・春雨<br>胡麻油・バター | 玉ねぎ・人参・ピーマン<br>しめじ・ブロッコリー・エリンギ<br>コーン・かぼちゃ・青ねぎ | ウインナーパン<br>蒸しパンmix・牛乳・卵・ウインナー<br>ケチャップ・マヨネーズ・パセリ |
| 17 | 木 | 厚揚げの味噌チーズ焼き・ひじきサラダ<br>小松菜和え・大豆カレースープ・果物 | 合挽ミンチ・厚あげ・チーズ<br>みそ・シーチキン・ひじき<br>油揚げ・ウインナー・大豆 | 小麦粉・胡麻油<br>マヨネーズ・胡麻<br>じゃが芋 | 玉ねぎ・ピーマン・人参<br>きゅうり・コーン・小松菜<br>えのき・しめじ・大根・GP | コーンフレークおこし<br>マシュマロ・バター・コーンフレーク |
| 18 | 金 | 赤魚の唐揚げ・ハリハリ漬け<br>ごぼうこんにゃく煮・わかめと麸のみそ汁・果物 | 赤魚・ちりめん・ちくわ<br>わかめ・みそ・油揚げ | 片栗粉・から揚げ粉<br>板こんにゃく・麸 | 切り干し・人参・コーン<br>きゅうり・ごぼう・玉ねぎ<br>えのき・青ねぎ | おはぎ<br>もち米・きな粉・砂糖・粒あん |
| 19 | 土 | 玉子丼・わかめ和え<br>じゃが芋甘辛煮・果物 | 卵・赤板<br>わかめ | 片栗粉<br>じゃが芋 | 玉ねぎ・人参・青ねぎ<br>キャベツ・きゅうり | おかき |
| 21 | 月 | 敬老の日 |  | | | |
| 22 | 火 | 国民の休日 | | | | |
| 23 | 水 | 秋分の日 | | | | |
| 24 | 木 | サバの味噌煮・海苔和え<br>キャベツの浅漬け・厚揚げのみそ汁・果物 | サバ・みそ<br>海苔の佃煮・厚揚げ | | ほうれん草・人参・えのき<br>キャベツ・きゅうり<br>玉ねぎ・しめじ・青ねぎ | きなこクリームサンド<br>食パン・きなこ・砂糖・マーガリン |
| 25 | 金 | さつま芋ご飯・チキンナゲット・スパゲッティーサラダ<br>ほうれん草ソテー・トマトスープ・果物 | 鶏ミンチ・豆腐・卵<br>ハム・ウインナー | さつま芋・胡麻・小麦粉<br>片栗粉・マヨネーズ<br>スパゲッティー・バター | 人参・きゅうり<br>ほうれん草・コーン・エリンギ<br>玉ねぎ・しめじ・トマト・枝豆 | エッグタルト風<br>餃子の皮・卵・生クリーム<br>砂糖・バニラエッセンス |
| 26 | 土 | 運動会 | | | | |
| 28 | 月 | サワラの韓国風焼き・ハンサンシー<br>昆布ブロッコリー・坦々スープ・果物 | サワラ・ハム<br>卵・塩っぺ・みそ・牛乳<br>豆腐・鶏ミンチ | 胡麻・胡麻油<br>春雨・バター | 青ねぎ・人参・きゅうり<br>ブロッコリー・玉ねぎ<br>もやし・しめじ・ニラ | クッキー<br>小麦粉・BP・卵・砂糖<br>バター・バニラエッセンス |
| 29 | 火 | キャベツの厚焼き卵・ひじきベーコン煮<br>カニカマレタス・豆乳みそ汁・果物 | 合挽ミンチ・卵・ひじき<br>ベーコン・カニカマ・ウインナー<br>豆乳・油揚げ・みそ | 胡麻油・胡麻<br>さつま芋 | キャベツ・玉ねぎ・人参<br>青ねぎ・コーン・レタス・しめじ | 餃子ピザ<br>餃子の皮・玉ねぎ・ピーマン・コーン<br>チーズ・ベーコン・ケチャップ |
| 30 | 水 | ビビンバ・ポテトサラダ<br>チリチリこんにゃく・チンゲン菜スープ・果物 | 牛肉・ハム<br>卵・ちくわ・豆腐 | 胡麻・胡麻油<br>じゃが芋・マヨネーズ<br>板こんにゃく | ほうれん草・人参・もやし<br>玉ねぎ・きゅうり・チンゲン菜<br>しめじ・コーン | ぶどうゼリー<br>ぶどうジュース・水・ゼリーの素 |

献立作成者　井垣

**食材の都合により献立を変更することがあります。**
**はし・はし箱・おしぼり・水筒は毎日点検してきれいに洗って下さい。**
☆今月のご飯日は、25日です。
　すみれ・れんげ・ひまわり組は白ごはん弁当はいりません。
☆ひまわり組のみクッキングを行います。29日に餃子ピザを作りますので、
エプロン・マスク・三角巾を忘れないように持ってきてください。
☆今月の手作り弁当日はありません。