

2026年09月

献立表

日／曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）			
			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	調味料
01 火	ご飯	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉もも	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、たけのこ水煮、スイートコーン、赤パプリカ、黄パプリカ、ひじき、しょうが、干しいたけ	しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、本みりん、食塩、カレー粉、胡椒
	チンジャオロースー	*** 3時のおやつ***				
	ひじきのナムル	カレーじゃがもち				
	中華スープ					
02 水	冷やし中華	牛乳 （未）むらさきいもせんべい	ラーメン、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、大豆水煮、まぐろ米油漬けフレーク	バナナ、かぼちゃ、きゅうり、（冷）さやいんげん、にんじん、スイートコーン	しょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、米酢、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
	南瓜と大豆のサラダ	*** 3時のおやつ***				
	バナナ	コアコアヨーグルト				
03 木	菜めしごはん	牛乳 （未）オレンジ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、いわし開き、油揚げ	だいこん、黄桃レトルト、みかんレトルト、パインレトルト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しいたけ、乾燥ワカメ	ケチャップ、赤みそ、米酢、かつお節、白みそ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、菜めし、食塩、胡椒
	いわしのフライ	*** 3時のおやつ***				
	五目なます	フルーツポンチ				
	味噌汁					
04 金	ご飯	牛乳 （未）おこめせん	米、じゃがいも、米粉のカップケーキ、しらたき、中双、油、砂糖	牛乳、豚もも、豆腐、まぐろ米油漬けフレーク	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、スイートコーン、（冷）さやいんげん、みつば、しいたけ、乾燥ワカメ	かつお節、しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、食塩
	肉じゃが	*** 3時のおやつ***				
	ツナサラダ	米粉のカップケーキ				
	すまし汁					
07 月	ご飯	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい	米、おつゆ麴、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆腐、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、ひじき、しょうが、乾燥ワカメ、にんにく	しょうゆ、かつお節、うすくちしょうゆ、コンソメ、清酒、赤みそ、本みりん、食塩、青のり、胡椒
	けいちゃん	*** 3時のおやつ***				
	ひじきの和え物	お麴のスナックコンソメ味				
	豆腐の吸物					
08 火	ジャージャー麺	牛乳 （未）むらさきいもせんべい	メロンアイス、ラーメン、油、砂糖、ごま油、ぶどうゼリー	牛乳、豚肉ももミンチ	バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ピーマン、スイートコーン、赤パプリカ、しょうが	しょうゆ、本みりん、赤みそ、米酢、うすくちしょうゆ、食塩、胡椒
	チンゲン菜のナムル	*** 3時のおやつ***				
	バナナ	（以）メロンアイス				
		（未）ぶどうゼリー				
09 水	ご飯	牛乳 （未）オレンジ	米、上新粉、片栗粉、黒砂糖、油、油、砂糖	牛乳、さんま、調製豆乳	緑豆もやし、なす、にんじん、こまつな、みつば、ねぎ、なめこ	くりの甘露煮、かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、白みそ、白ごま、ベーキングパウダー、食塩
	さんまの南蛮漬け	*** 3時のおやつ***				
	もやしのごま和え	栗入り黒糖米粉蒸しパン				
	なすとなめこの味噌汁					
10 木	ご飯	牛乳 （未）おこめせん	米、じゃがいも、米粉マカロニ（ハート）、小麦粉、バター、中双、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉もも	ホームランメロン、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤パプリカ、グリーンピース、しょうが、にんにく	しょうゆ、米酢、こいくちソース、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
	ポークカレー	*** 3時のおやつ***				
	フレンチサラダ、メロン	米粉マカロニのみたらし風				
11 金	ご飯	牛乳 （未）鉄塩せん	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かつお（秋）、ベーコン	とうもろこし、にんじん、たまねぎ、レタス、こまつな、しめじ、スイートコーン、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン	ケチャップ、米酢、うすくちしょうゆ、しょうゆ、こいくちソース、清酒、コンソメ、食塩、胡椒
	かつおのケチャップ煮	*** 3時のおやつ***				
	にんじんサラダ	とうもろこし				
	レタスのコンソメスープ					
14 月	肉うどん	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい	うどん、砂糖、油	牛乳、豚肉もも	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、（冷）さやいんげん、ねぎ、しいたけ	かつお節、うすくちしょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、本みりん、米酢、しょうゆ、丸寒天、白ごま
	ごぼうサラダ	*** 3時のおやつ***				
	オレンジ	かぼちゃようかん				
15 火	ご飯	牛乳 （未）おこめせん	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ももミンチ、豆腐、ロースハム	キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ、スイートコーン、干しいたけ	中濃ソース、うすくちしょうゆ、米酢、赤みそ、本みりん、白みそ、清酒、鶏がらスープの素、花かつお、食塩、青のり、胡椒
	たじみそ丼（具）	*** 3時のおやつ***				
	春雨サラダ	お好み焼き				
	豆腐とチンゲン菜のスープ					
16 水	ご飯	牛乳 （未）バナナ	米、片栗粉、油、中双、油	牛乳、さわら、油揚げ	ごぼう、にんじん、切り干し大根、しめじ、えのきだけ、（冷）さやいんげん、ねぎ、しいたけ	かつお節、しょうゆ、白みそ、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、食塩、カレー粉
	さわらのカレー味噌焼き	*** 3時のおやつ***				
	切干大根の炒め煮、きのこ汁	ごぼうチップス				
17 木	ゆかりご飯	牛乳 （未）鉄塩せん	米、さといも、小麦粉、バター、三温糖、片栗粉、砂糖	牛乳、（冷）絹厚揚げ、油揚げ	たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、乾燥ワカメ	赤みそ、かつお節、米酢、しょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、ゆかり、花かつお、純ココア
	厚揚げのおろしかけ	*** 3時のおやつ***				
	土佐酢和え、里芋の味噌汁	サクサクココアクッキー				
18 金	ご飯	牛乳 （未）むらさきいもせんべい	米、みじん粉、おつゆ麴、バター、グラニュー糖、油、上新粉、砂糖	牛乳、尾付般なしエビ18g×15尾入（天ぷら用）、はんぺい、きな粉	きゅうり、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、しいたけ、刻み昆布、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、米酢、食塩
	えびのみじん粉揚げ	*** 3時のおやつ***				
	きゅうりとワカメの酢の物	お麴のスナックきな粉味				
	沢煮椀					
24 木	ナポリタンスパゲティー	牛乳 （未）赤ちゃんせんべい	カッツスパゲティー（乾）、じゃがいも、もち米、米、油、中双、砂糖	牛乳、大豆水煮、ベーコン、あずき（乾）、きな粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤パプリカ、スイートコーン、干しいたけ	ケチャップ、卵をつかってないマヨネーズ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、粉パセリ、胡椒
	大豆入りマセドアンサラダ	*** 3時のおやつ***				
	野菜スープ	おはぎ				
25 金	さつま芋ご飯	牛乳 （未）オレンジ	米、さといも、さつまいも、白玉粉、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、秋鮭、バルメザン粉チーズ、油揚げ	なす、だいこん、ピーマン、ねぎ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、すだち（果汁）、すだち（果皮）	しょうゆ、かつお節、本みりん、清酒、食塩、ベーキングパウダー、青のり
	秋さけの幽庵焼き	*** 3時のおやつ***				
	なすの焼浸し、のっぺい汁	チーズボンデ（青のり）				
28 月	ご飯、うま煮	牛乳 （未）むらさきいもせんべい	米、じゃがいも、さといも、油、砂糖、油、中双	牛乳、鶏もも肉、豆腐、焼きちくわ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごぼう、みつば、しめじ、（冷）さやいんげん、干しいたけ、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、清酒、食塩
	きゅうりと竹輪の酢の物	*** 3時のおやつ***				
	吸物	フライドポテト				
29 火	ご飯	牛乳 （未）おこめせん	米、おつゆ麴、バター、砂糖、グラニュー糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	梨、緑豆もやし、にんじん、だけのご水煮、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが、バナナ	しょうゆ、米酢、赤みそ、うすくちしょうゆ、鶏がらスープの素、カレー粉、シナモン
	カレーマーマー豆腐	*** 3時のおやつ***				
	もやしのナムル	お麴のスナックシナモン味				
	（以）梨（未）バナナ					
30 水	冷やししのだうどん	牛乳 （未）鉄塩せん	うどん、砂糖	牛乳、ししゃも、油揚げ	キャベツ、にんじん、黄桃レトルト、みかんレトルト、きゅうり、ねぎ、乾燥ワカメ	うすくちしょうゆ、かつお節、本みりん、白ごま、丸寒天
	ししゃも焼き	*** 3時のおやつ***				
	キャベツと胡瓜のごま和え	フルーツかん				
毎週土	クロワッサン		クロワッサン	牛乳		
	牛乳					