



9月予定献立



2026年9月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1	15	火	じゃが芋	菜めし ししやもとさつま芋の天ぷら きゅうりのパリパリ漬け 高野豆腐のチャンプルー 味噌汁(かぶ もやし えのき)	焼きびん ブロッコリー 煮干し	○じゃが芋、米白ゴマ、さつま芋、米粉、小麦粉、◎片栗粉	子持ちししやも、高野豆腐、豚肉、鰹節、◎煮干し	かぶの葉、きゅうり、生姜、にんじん、小松菜、かぶ、もやし、えのき、◎青海苔、ブロッコリー	醤油、塩、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
2	16	水	豆乳	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き ピーマンと竹輪の青海苔炒め コールスローサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、マヨネーズ	○豆乳、鶏肉、竹輪、ハム、豆腐、◎豚肉、鰹節、油揚げ	生姜、にんにく、ネギ、ピーマン、青海苔、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、なめこ、◎ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	木	さつま芋	ごはん 豆腐ハンバーグきのこあん オープン焼き ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(キャベツ もやし 油揚げ)	たまはむごはん かぶの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋、白ゴマ、マヨネーズ	豆腐、牛豚合挽肉、ツナ、油揚げ、◎卵、ハム	玉ねぎ、しめじ、えのき、ズッキーニ、ひじき、ほうれん草、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、◎ネギ、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	金	豆乳	ごはん 豚肉の塩麹焼き 小松菜と大豆もやしの和え物 豆腐と野菜の揚げ浸し 味噌汁(大根 にんじん ネギ)	4日鶏おこわ キャベツの煮浸し 煮干し 18日おはぎ キャベツの煮浸し 煮干し※23日が秋分の日のおはぎを食べます。	米、片栗粉、白ゴマ、◎もち米	○豆乳、豚肉、豆腐、◎鶏肉、油揚げ(4日)、小豆(18日)、煮干し	小松菜、大豆もやし、茄子、かぼちゃ、大根、にんじん、ネギ、◎干し椎茸(4日)、キャベツ	塩麹、醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	土	干し芋	ごはん 鶏肉とネギの甘辛焼き マカロニサラダ 味噌汁(豆腐 ほうれん草)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、マカロニ、マヨネーズ	鶏肉、ハム、豆腐、◎鮭、煮干し	生姜、ネギ、きゅうり、にんじん、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、穀物酢、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
7		月	豆乳	ごはん ピーマンの肉詰め焼き トマト添え 刻み昆布の煮物 味噌汁(豆腐 生椎茸 チンゲン菜)	じゃが芋の揚げお焼き オクラ するめ	米、糸こんにゃく、◎じゃが芋、片栗粉	○豆乳、豚ひき肉、さつま揚げ、豆腐、◎するめ	ピーマン、玉ねぎ、トマト、刻み昆布、にんじん、生椎茸、チンゲン菜、◎オクラ	醤油、塩、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
8		火	じゃが芋	ごはん サバの味噌煮 ごぼうと竹輪のきんぴら マメ豆サラダ けんちん汁(豚肉 里芋 大根 にんじん ネギ)	とりピーごはん 昆布	○じゃが芋、米、白ゴマ、マヨネーズ、里芋	サバ、竹輪、大豆、ハム、豚肉、◎鶏ひき肉	生姜、ごぼう、枝豆、にんじん、きゅうり、コーン、大根、ネギ、◎玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9		水	豆乳	誕生会メニュー		米、白ゴマ、さつま芋、米粉、小麦粉、マヨネーズ	○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、竹輪、ツナ、ココア、卵、◎油揚げ、煮干し	しめじ、えのき、ワカメ、玉ねぎ、いんげん、にんじん、れんこん、きゅうり、レタス、コーン、梨、りんご、◎ネギ、キャベツ	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、中濃ソース、ケチャップ、穀物酢、油
10	24	木	干し芋	ごはん チキンカツ キャベツとブロッコリーのおかかマヨ和え 切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	冷やし中華 トマト	○さつま芋、米、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、じゃが芋、◎生中華麺	鶏肉、卵、鰹節、油揚げ、◎ささみ	キャベツ、ブロッコリー、切干大根、にんじん、玉ねぎ、ワカメ、◎きゅうり、もやし、トマト	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、中濃ソース、油、味噌、鰹昆布だし汁
11		金	豆乳	ごはん 鮭の塩焼き オクラの梅おかか和え 豚肉と野菜の味噌炒め 味噌汁(かぼちゃ えのき 小松菜)	さつま芋と塩昆布のおにぎり スティックきゅうり 煮干し	米、◎さつま芋、バター	○豆乳、鮭、鰹節、豚肉、◎煮干し	オクラ、もやし、梅干し、茄子、ピーマン、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、えのき、小松菜、◎塩昆布、きゅうり	醤油、塩、料理酒、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
	25			お月見メニュー		米、黒ゴマ、◎さつま芋、小麦粉、バター	○豆乳、鮭、しらす、豚肉、◎煮干し	栗、ほうれん草、もやし、刻み海苔、かぼちゃ、大根、にんじん、舞茸、えのき、ネギ、りんご	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ポテツナサラダ 味噌汁(キャベツ 油揚げ)	おにぎり(梅干し しらす) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、豚肉、ツナ、油揚げ、◎しらす、煮干し	玉ねぎ、にんにく、生姜、にんじん、きゅうり、キャベツ、◎梅干し	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
14	28	月	豆乳	ごはん 鶏肉と野菜のみそがらめ トマト添え かぼちゃの煮物 野菜わん(玉ねぎ 舞茸 ほうれん草)	里芋ごはん きゅうりの即席漬け 煮干し	米、片栗粉、◎里芋	○豆乳、鶏肉、◎豚肉、煮干し	生姜、にんにく、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、トマト、かぼちゃ、玉ねぎ、舞茸、ほうれん草、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
	29	火	さつま芋	ごはん しきキャベしゅうまい オクラの昆布和え 春雨炒め 味噌汁(茄子 厚揚げ 茗荷)	さけちらしごはん 小松菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、片栗粉、しゅうまいの皮、春雨、◎白ゴマ	豚ひき肉、ハム、厚揚げ、◎鮭	生姜、キャベツ、玉ねぎ、オクラ、もやし、塩昆布、ニラ、にんじん、茄子、茗荷、◎きゅうり、小松菜、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
	30	水	豆乳	ごはん 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のきんぴら レタスとツナのサラダ 味噌汁(えのき 小松菜 油揚げ)	焼きじゃこおにぎり ブロッコリー 昆布	米、片栗粉、黒ゴマ、さつま芋	○豆乳、豆腐、鶏ひき肉、ツナ、油揚げ、◎じゃこ	玉ねぎ、れんこん、にんじん、レタス、きゅうり、黄色パプリカ、えのき、小松菜、◎万能ネギ、ブロッコリー、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

4日(金) くじら組が遠足の日になりますので、
お弁当の用意をお願いします。

9日(水) 誕生会メニュー (バイキング)

鮭きのこごはん ワカメごはん

ミートローフ

さつま芋のかき揚げ

れんこんサラダ

梨 りんご 2色クッキー





25日(金) お月見メニュー

栗ごはん

鮭の照り焼き ほうれん草の磯和え

秋の豚汁

りんご

補食 お月見まんじゅう 煮干し

お供えのお団子は、ぱんだ組が作ります。

