

9月献立表

令和8年度 なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
1	火	鮭の塩焼き	鮭		ほうれん草 人参	塩
		ほうれん草の磯和え	もみのり		人参 玉葱 葱	醤油
		豆腐のくずし汁	豆腐 油揚げ 乾わかめ みそ	じゃが芋		だしかつお
		紅茶のケーキ	牛乳 鶏卵	小麦粉 バター 三温糖		ベーキングパウダー 紅茶
2	水	牛丼	牛乳			
		和風サラダ	牛肉 刻みのり	三温糖	玉葱	醤油 みりん だしかつお
		しめじのすまし汁	豆腐	三温糖 なたね油	白菜 人参 きゅうり	酢 醤油
		シャーベット			しめじ 玉葱 人参 みつば	だしかつお 醤油
3	木	ひこうきビスケット				シャーベット
		牛乳	牛乳			ビスケット
		筑前煮	鶏肉	里芋 三温糖 なたね油	つきこんにゃく 人参 れんこん	醤油 みりん だしかつお
		ブロッコリーのおかかあえ	かつお節		ごぼう 三度豆	酒
4	金	もちもちきな粉	きな粉	なたね油 三温糖 白玉粉	ブロッコリー	醤油
		牛乳	牛乳	ホットケーキミックス		
		鯖のごま風味揚げ	鯖	なたね油 すりごま 片栗粉		みりん 酒 醤油
		きゅうりの酢の物	チリメン 乾わかめ	三温糖	きゅうり	酢 塩
5	土	じゃが芋のみそ汁	みそ	じゃが芋	玉葱 人参 えのき 葱	だしかつお
		梨			梨	
		二色せんべい				せんべい
		ヨーグルト	ヨーグルト			
6	日	ホットドッグ	ソーセージ	ドッグパン なたね油	キャベツ	塩 ケチャップ
		型抜きチーズ		チーズ		
		りんごジュース			りんごジュース	
		バームクーヘン				バームクーヘン
7	月	オレンジゼリー				オレンジゼリー
		中華風スープ	豚肉	片栗粉 ごま油 春雨	人参 白菜 玉葱 竹の子 葱	コンソメ 塩 酒 醤油 こしょう
		もやしナムル		三温糖 ごま油 すりごま	もやし 人参 きゅうり	醤油
		味つけのり				味つけのり
8	火	シュガーパイ		グラニュー糖 冷凍パイシート		
		ピーチゼリー				ゼリー
		牛乳	牛乳			
		ハンバーグ	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	バター パン粉	玉葱	ナツメグ 塩 こしょう ケチャップ
9	水	南瓜とレーズンのサラダ			南瓜 きゅうり 干ぶどう	マヨドレ 塩 こしょう
		豆腐のすまし汁	豆腐 乾わかめ		人参 えのき みつば 玉葱	だしかつお 醤油
		野菜の子チミ風おやき		上新粉 片栗粉 なたね油 三温糖	玉葱 人参 ニラ	醤油 酢 塩
		牛乳	牛乳			
10	木	①ビーフカレー	牛肉	じゃが芋 なたね油	人参 玉葱 生姜 ニンニク りんご	バーモンド甘口
		千切り野菜のサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ 人参 きゅうり コーン	酢 塩 こしょう
		ほうれん草のカップケーキ	鶏卵	小麦粉 バター 三温糖	ほうれん草	ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
11	金	高野豆腐の含め煮	鶏肉 高野豆腐	三温糖	人参 玉葱 三度豆 干しいたけ	醤油 みりん だしかつお
		白菜のごま和え		すりごま	白菜 人参	醤油
		ししゃもの素焼き	ししゃも			
		(0.1歳児)チリメン煮	チリメン	三温糖		醤油
12	土	さつま芋スティック		さつま芋 なたね油		塩
		牛乳	牛乳			
		肉団子のケチャップ煮	豚ひき肉	三温糖 なたね油	玉葱	ケチャップ 醤油 塩 こしょう
		シルバーサラダ		三温糖 なたね油 春雨	人参 きゅうり キャベツ みかん缶	酢 塩 こしょう
13	日	大根のみそ汁	みそ 油揚げ		大根 玉葱 葱 人参	だしかつお
		ジャムサンド(ぶどう)		テーブルロール グラニュー糖	ぶどう	ペクチン
		牛乳	牛乳			
		五目うどん	牛肉 乾わかめ だし昆布 油揚げ	三温糖 うどん	ほうれん草 人参 葱 干しいたけ	だしかつお 醤油
14	月	りんご			りんご	
		ロールケーキ				ロールケーキ
		サラダおかき				おかき
		牛乳	牛乳			
15	火	＜誕生日会＞				
		ゆかりごはん		精白米		ゆかり
		さんまのかば焼き	さんま	三温糖	生姜	醤油 酒 みりん
		キャベツのさっぱりサラダ		三温糖 なたね油	キャベツ 人参 三度豆 すだち	醤油
16	水	里芋のみそ汁	みそ 油揚げ	里芋	人参 玉葱 葱	だしかつお
		ミニカップゼリー				ミニカップゼリー
		オレンジ蒸しケーキ	豆乳	ホットケーキミックス グラニュー糖	オレンジ	ペクチン
		牛乳	牛乳			
17	木	鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖	生姜	醤油 酒
		中華サラダ	ハム	三温糖 ごま油 春雨 ごま	人参 きゅうり もやし	酢 醤油
		白玉麩のすまし汁		白玉麩	玉葱 人参 しめじ みつば	だしかつお 醤油
		シュガートースト		グラニュー糖 バター 食パン		
18	金	牛乳	牛乳			

9月献立表

令和8年度なかよし保育園

日	曜	昼食・おやつ	使用材料			
			赤 血や肉や骨をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	その他 調味料
16	水	ビビンバ わかめスープ わらび餅 牛乳	牛肉 乾わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	三温糖 ごま油 ごま 三温糖 わらび粉	人参 もやし ほうれん草 玉葱 人参 葱	醤油 酒 コンソメ こしょう
17	木	八宝菜 中華漬け ふりかけ ドーナツ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳 牛乳	片栗粉 三温糖 なたね油 三温糖 ごま油 小麦粉 三温糖 グラニュー糖 バター なたね油	玉葱 人参 白菜 椎茸 竹の子 キクラゲ 絹さや きゅうり	コンソメ 醤油 醤油 酢 パプリカ粉 塩 ふりかけ ベーキングパウダー
18	金	鯖の竜田揚げ コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁 ◎フルーツポンチ ミレービスケット 牛乳	鯖 みそ 油揚げ 牛乳	片栗粉 なたね油	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン 南瓜 玉葱 えのき 葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 梨	醤油 酒 みりん マヨドレ こしょう 塩 だしかつお ビスケット
19	土	ハヤシライス オレンジ (幼児)水ようかん (乳児)ゼリー もち麦せんべい 牛乳	牛肉 牛乳	なたね油	玉葱 人参 マッシュルーム オレンジ	ハヤシルー 水ようかん ゼリー せんべい
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	マーボー豆腐 小松菜のナムル 蒸しシューマイ 牛乳かん 花せんべい 牛乳	豆腐 赤みそ 豚ひき肉 牛乳 牛乳	ごま油 三温糖 片栗粉 すりごま 三温糖 ごま油 三温糖	人参 玉葱 葱 生姜 小松菜 人参 もやし みかん缶	醤油 醤油 冷凍シューマイ アガー せんべい
25	金	ヤンニョムチキン 大根サラダ あおさのみそ汁 月見団子 (乳)芋団子 牛乳	鶏肉 みそ みそ きなこ 牛乳	片栗粉 なたね油 ごま油 三温糖 三温糖 なたね油 白玉粉 上新粉 さらし餡 三温糖 さつま芋 片栗粉 三温糖	人参 玉葱 葱 生姜 小松菜 人参 もやし 大根 きゅうり レモン汁 乾あおさ 玉葱 えのき 人参	ケチャップ みりん 醤油 塩 こしょう 酢 塩 だしかつお 塩
26	土	☆秋祭り☆ 焼きそば 中華スープ	豚肉 青のり ベーコン	焼きそば麺 なたね油	人参 玉葱 キャベツ 人参 もやし 白菜 葱	焼きそばソース 塩 こしょう 鶏がらスープ こしょう
28	月	つくね汁 ブロッコリーのごまあえ 手作りかまぼこ お好み焼き 牛乳	鶏ひき肉 豆腐 白身魚のすり身 豚肉 鶏卵 豆乳 かつお節 牛乳	片栗粉 すりごま 小麦粉	生姜 人参 大根 玉葱 葱 ブロッコリー ミックスベジタブル キャベツ 青のり	醤油 だしかつお 醤油 塩 だしかつお お好みソース
29	火	ミートスパゲティ 豆腐のスープ ミニゼリー おにぎり(きなこ) 牛乳	牛ひき肉 粉チーズ 豆腐 きな粉 牛乳	なたね油 バター スパゲティ 精白米 三温糖	玉葱 人参 マッシュルーム パセリ キャベツ 玉葱 コーン 葱	ケチャップ ぶどう酒(赤) コンソメ こしょう ミニゼリー
30	水	豚肉の生姜焼き煮 しらす和え さつま芋のみそ汁 ぶどうゼリー 木の葉せんべい 牛乳	豚肉 チリメン みそ 油揚げ 牛乳	なたね油 三温糖 さつま芋 砂糖	生姜 ほうれん草 人参 玉葱 人参 えのき 葱 ぶどうジュース	醤油 酒 醤油 だしかつお アガー せんべい

今月の旬の食材は【すだち】です。誕生日会の「キャベツのさっぱりサラダ」に登場します。
爽やかな香りとほどよい酸味が魅力の食材です。すだちにはクエン酸が多く含まれており
体内の新陳代謝を活発にし、疲労回復を助ける働きがあるといわれています。
◎印はそう組さんのリクエストメニューです。