

2026年9月献立表

保育所

日 (曜日)	14・28 日(月)	1・15・29 日(火)	2・16・30 日(水)	3・17 日(木)	4・18 日(金)	5・19 日(土)	日 (曜日)	7 日(月)	8 日(火)	9 日(水)	10・24 日(木)	11・25 日(金)	12・26 日(土)	
昼食	ごはん バーベキューチキン ひじきときゅうりの 酢の物 じゃがいもと しめじのみそ汁	ごはん さけの照り焼き ちんげん菜の おかか和え ★とうがんの うすくず汁	ごはん マーボー豆腐 切干大根の 中華和え	ごはん コロッケ キャベツと きゅうりのサラダ おくらとにんじんの スープ	カレーうどん 小松菜のごま和え	ごはん 鶏肉と野菜の 五目炒め なすと油揚げの みそ汁	昼食	ごはん 炒鶏 とうふと えのきたけの すまし汁	ごはん さわらのしょうが煮 ブロッコリーの浸し さつまいもと たまねぎのみそ汁	ごはん 鶏の塩焼き ちんげん菜の ナムル かぼちゃと 油揚げのみそ汁	ごはん ★なすと牛肉の 炊いたん じゃがいもと わかめのみそ汁	パン ミネストロンスープ ちりめんじゃこ サラダ	豆乳ちゃんぽん 小松菜の甘酢和え	
	材料	材料	材料	材料	材料	材料		材料	材料	材料	材料	材料	材料	
	米	米	米	米	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ 青ねぎ カレー粉 濃口しょうゆ ウスターソース けずりぶし スープの素 水 片栗粉 小松菜 にんじん 白ごま 濃口しょうゆ	米		米	米	米	パン	ゆで中華そば 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ もやし 油 スープの素 水 豆乳 薄口しょうゆ		
	鶏肉	生さけ	とうふ	牛ミンチ	25.0 30.0	鶏肉(細切れ)		さわら	鶏肉	牛肉	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0	鶏肉(細切れ)	25.0 30.0
	ケチャップ	濃口しょうゆ	豚ミンチ	じゃがいも	28.2 37.6	たまねぎ		しょうが	食塩	なす	米	12.8 17.0	キャベツ	12.8 17.0
	トンカツソース	酒	たまねぎ	たまねぎ	1.9 2.8	さつまいも		砂糖	濃口しょうゆ	たまねぎ	23.5 32.9	にんじん	4.8 6.8	
	砂糖	砂糖	にんにく	油	2.0 3.0	にんじん		水	濃口しょうゆ	にんじん	14.6 19.4	もやし	9.4 14.1	
	ひじき	濃口しょうゆ	青ねぎ	食塩	0.2 0.3	ピーマン		三度豆	水	油	じゃがいも	36.0 45.0	油	2.0 3.0
	きゅうり	みりん	赤だし用みそ	小麦粉	3.0 4.0	マロニー		油	砂糖	砂糖	コーン缶	5.0 7.0	スープの素	1.3 1.8
	にんじん	油	みそ	水	6.0 8.0	油		濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	濃口しょうゆ	油	1.5 2.0	水	12.0 15.0
酢	ちんげん菜	濃口しょうゆ	パン粉	8.0 10.0	しょうが	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	花かつお	ごま油	0.8 1.0	スープの素	20.0 30.0		
砂糖	にんじん	水	揚げ油	6.0 8.0	みりん	みりん	けずりぶし	濃口しょうゆ	かぼちゃ	1.5 2.0	水	薄口しょうゆ		
薄口しょうゆ	花かつお	油	ケチャップ	3.0 4.0	食塩	食塩	水	水	油揚げ	0.0 0.0	キャベツ	小松菜		
じゃがいも	薄口しょうゆ	片栗粉	水	1.5 2.0	小松菜	なす	とうふ	えのきたけ	たまねぎ	21.3 25.5	きゅうり	にんじん		
しめじ	とうが	0.0 0.0	キャベツ	25.5 34.0	にんじん	油揚げ	えのきたけ	薄口しょうゆ	みそ	9.8 14.7	ちりめんじゃこ	酢		
みそ	油揚げ	0.0 0.0	きゅうり	9.8 14.7	白ごま	みそ	薄口しょうゆ	だしこんぶ	けずりぶし	2.0 3.0	油	砂糖		
けずりぶし	薄口しょうゆ	0.0 0.0	酢	2.0 2.5	濃口しょうゆ	けずりぶし	だしこんぶ	水	水	1.5 2.0	酢	薄口しょうゆ		
水	けずりぶし	0.0 0.0	砂糖	0.4 0.5	水	水	水	水	水	0.1 0.1	食塩	0.6 0.7		
	水	0.0 0.0	おくら	4.3 5.9	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
	片栗粉	0.0 0.0	にんじん	11.6 14.6	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
	ごま油	0.4 0.5	スープの素	0.8 1.0	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	薄口しょうゆ	0.8 1.0	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0.4 0.5	水	100 125	水	水	水	水	水	0.4 0.5	砂糖	0.6 0.7		
		0												

○みんな一緒にDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。

☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚()が含まれています。

★今月のおばんざいは、「とうがんのうすくず汁」「なすと牛肉の炊いたん」です。