令和8年　9月献立表

みどり保育所

除去お知らせマーク（★卵、■甲殻類、▲乳製品）

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
1	火	昼	麦ごはん 味噌焼き ピーマン三色和え なめこと豆腐の味噌汁 バナナ	さわら 豆腐	 ピーマン、人参、もやし なめこ 、わかめ バナナ	精白米、大麦 マヨドレ、油 ごま、砂糖	酒、白味噌、しょうゆ しょうゆ 味噌、かつお節
		3	マカロニのあべかわ			マカロニ、砂糖	きな粉、塩
2	水	昼	ビビンバ風ごはん 黒豆の含め煮 ごまマヨネーズサラダ オレンジ	豚肉 黒豆	もやし、ほうれん草、人参、トマト 小松菜、キャベツ オレンジ	精白米、ごま、砂糖、油、ごま油 砂糖 ごま、マヨドレ	焼肉のたれ、塩、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
		3	カルピス寒天		粉寒天、もも缶、みかん缶		▲カルピス
3	木	昼	麦ごはん 松風焼き ひじきの中華あえ 豆腐の清汁 バナナ	鶏肉 ハム 豆腐	 生姜、玉ねぎ、人参 ひじき、きゅうり わかめ、水菜 バナナ	精白米、大麦 油、ごま コーン缶、砂糖、ごま油	 パン粉、味噌 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒
		3	おからクッキー	おから		▲バター、砂糖、ごま	小麦粉、BP
4	金	昼	バターチキンカレー かぼちゃのガーリック焼き 酢の物 パイン	鶏肉、▲牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、枝豆 かぼちゃ、にんにく ほうれん草、小松菜、人参、きゅうり パイン	精白米、▲バター 油 砂糖	▲カレールウ 塩 しょうゆ、酢
		3	プラマンジェ	▲牛乳	ブルーベリージャム	片栗粉、砂糖	バニラエッセンス
5	土	昼	ピラフ キャベツのスープ オレンジ	ツナ缶 ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参 オレンジ	精白米	コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩、こしょう
		3	ココア蒸しパン	▲牛乳			ココア、★蒸しパンミックス
7	月	昼	麦ごはん あじの南蛮漬け 白あえ 味噌汁 オレンジ	あじ 豆腐	 玉ねぎ、人参、きゅうり 小松菜、人参 わかめ、玉ねぎ、人参、しめじ オレンジ	精白米、大麦 油、砂糖 糸こんにゃく、ごま、砂糖	 塩、小麦粉、しょうゆ、酢 しょうゆ、味噌 かつお節、味噌
		3	焼きビーフン	豚肉	キャベツ、人参、玉ねぎ	ビーフン、ごま油	塩、しょうゆ
8	火	昼	わかめごはん お月見コロッケ ブロッコリーの香り和え 春雨スープ りんご	豚肉 麩	炊き込みわかめ かぼちゃ、玉ねぎ ブロッコリー、人参 人参、小松菜、玉ねぎ りんご	精白米 小麦粉、油 ごま油 春雨	 塩、パン粉 しょうゆ コンソメ、塩
誕生会		3	うさぎまんじゅう	牛乳	かぼちゃ	さつま芋、砂糖	★蒸しパンミックス
9	水	昼	麦ごはん ピザ風オムレツ 大豆の五目煮 チンゲンサイのスープ オレンジ	★卵, ツナ缶, ▲チーズ 大豆	ピーマン、玉ねぎ、人参 人参、糸こんにゃく チンゲンサイ、玉ねぎ、人参 オレンジ	精白米、大麦 ▲バター 砂糖	 ケチャップ しょうゆ コンソメ、塩、こしょう
		3	マシュマロおこし			マシュマロ、▲バター	コーンフレーク
10	木	昼	冷やし中華 高野豆腐の含め煮 きのこあえ バナナ	鶏肉 高野豆腐	きゅうり、トマト えのき、小松菜、人参 バナナ	中華めん、砂糖、ごま油 砂糖	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ、酒、塩、かつお節 しょうゆ、かつお節
		3	鮭おにぎり	鮭フレーク		精白米	
11	金	昼	麦ごはん ポークビーンズ さつまいものひじき煮 切り干し大根サラダ 梨	大豆、豚肉 カニカマ	 玉ねぎ、人参、トマトジュース ひじき、人参 きゅうり、切干大根 梨	精白米、大麦 油、片栗粉 さつま芋、砂糖、油 マヨドレ	 ケチャップ、ソース しょうゆ 塩、こしょう
		3	シナモントースト			▲食パン、▲バター、砂糖	シナモン
12	土	昼	炊き込みご飯 けんちん汁 バナナ	ツナ缶 鶏肉、竹輪、豆腐	人参、ごぼう、椎茸、うす揚げ ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ バナナ	精白米、砂糖 油	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、塩
		3	ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	
14	月	昼	麦ごはん 麻婆豆腐 小松菜と人参のしゃきしゃき炒め コロコロサラダ りんご	豆腐, 豚肉	 生姜, にんにく, 玉ねぎ 人参, ピーマン, 青ねぎ 小松菜、人参、もやし きゅうり、人参 りんご	精白米、大麦 片栗粉、ごま油 ごま油、ごま コーン缶、マヨドレ	 赤味噌 しょうゆ 塩、こしょう
		3	抹茶スコーン	小豆、おから、ヨーグルト		米粉、砂糖、油	抹茶、BP
15	火	昼	麦ごはん ◆筑前煮 焼き魚 麩とわかめの清汁 梨	鶏肉、厚揚げ ししゃも 麩	れんこん、人参、ごぼう わかめ、水菜 梨	精白米、大麦 じゃが芋、糸こんにゃく 砂糖、油	 しょうゆ 酒 かつお節、しょうゆ、塩、酒
カミカミデー		3	豆乳くずもち	豆乳		砂糖、片栗粉	きな粉、塩

日	曜日		料理名	さいりょう 赤 血や肉になるもの	緑 からだの調子を整える	黄 力や体温になるもの	その他
16	水	昼	秋の味ご飯 レバーとわかめのごまあえ 人参しりしり 味噌汁 バナナ	鶏レバー ツナ缶	しめじ わかめ、きゅうり 人参 玉ねぎ、人参、白菜、大根 バナナ	精白米、さつまいも 砂糖、ごま ごま、油	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ 塩、こしょう、鶏ガラ 味噌、かつお節
		3	レーズン蒸しパン	▲牛乳	レーズン		★蒸しパンミックス
17	木	昼	五目うどん おから煮 白菜サラダ オレンジ	鶏肉 おから、竹輪	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ ごぼう、人参、青ねぎ 白菜、みかん缶 オレンジ	干しうどん 砂糖、油 油	しょうゆ、塩、酒 しょうゆ、酒 塩、こしょう、酢
		3	ロックビスケット	▲牛乳		▲バター、砂糖	小麦粉、BP、コーンフレーク
18	金	昼	麦ごはん ふわふわ和風ハンバーグ ゆかりあえ 豚汁 梨	豚肉、高野豆腐 豚肉、油揚げ	 ひじき、玉ねぎ きゅうり、キャベツ、人参、ゆかり ごぼう、玉ねぎ、人参、大根、青ねぎ なし	精白米、大麦 油、砂糖、片栗粉 さつま芋	 塩、みりん、しょうゆ 味噌
		3	バナナケーキ		バナナ	▲バター、砂糖	小麦粉、BP、豆乳
19	土	昼	鶏ごぼう丼 キャベツサラダ オレンジ	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ キャベツ、きゅうり オレンジ	精白米、片栗粉、油 コーン缶	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ、酢
		3	わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	昼	麦ごはん タンドリーチキン ばんさんすう 味噌汁 梨	鶏肉 ▲ヨーグルト 油揚げ、ハム	 にんにく きゅうり 玉ねぎ、人参、青ねぎ、しめじ、わかめ 梨	精白米、大麦 春雨、ごま、砂糖、ごま油	 カレー粉、塩、しょうゆ ケチャップ 酢、しょうゆ かつお節、味噌
		3	おはぎ	小豆		精白米、もち米、砂糖	塩、きな粉
25	金	昼	ハヤシライス ジャコの旨煮 もやしのナムル バナナ	豚肉 かえり	玉ねぎ、人参 もやし、きゅうり、人参、生姜 バナナ	精白米、油、片栗粉 ごま油,	ハヤシルウ 酒、しょうゆ, みりん しょうゆ
		3	じゃが丸くん	▲チーズ		じゃが芋、油、▲バター	塩
26	土	昼	豚丼 きゅうりの即席漬け オレンジ	豚肉	玉ねぎ、ごぼう、人参、青ねぎ きゅうり オレンジ	精白米、片栗粉 ごま油	しょうゆ、みりん、酒、塩 しょうゆ
		3	おかかおにぎり			精白米	かつお節、しょうゆ
28	月	昼	麦ごはん スペイン風オムレツ しゃきしゃき根菜サラダ なめこの味噌汁 オレンジ	 ★卵、ベーコン 豆腐	 ピーマン、トマト、玉ねぎ ごぼう、人参、れんこん わかめ、なめこ オレンジ	精白米、大麦 じゃが芋 ごま、マヨドレ	 塩、ケチャップ しょうゆ、味噌 かつお節、味噌
		3	フルーツヨーグルト	▲ヨーグルト	バナナ、みかん缶、パイン缶	砂糖	
29	火	昼	きのこご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ のっぺい汁 バナナ	 鮭 鶏肉、竹輪	しめじ、えのき、椎茸、ごぼう、人参 ほうれん草、人参、もやし 玉ねぎ、人参、大根、白菜 バナナ	精白米、砂糖 ごま 里芋	みりん、しょうゆ、塩、酒 塩 しょうゆ 塩、しょうゆ、酒
		3	パンプキンケーキ	▲牛乳	かぼちゃ	砂糖	▲マーガリン、▲ホットケーキミックス
30	水	昼	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼうのさっぱりサラダ 豆腐の清汁 りんご	 豚肉 ハム 豆腐	 玉ねぎ、生姜 ごぼう、きゅうり、人参 わかめ、水菜 りんご	精白米、大麦 油 ごま、砂糖、ごま油	 酒、しょうゆ 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、酒
		3	高野スティック	高野豆腐		油、砂糖	小麦粉、きな粉、塩

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
　果物については物価の高騰により変更する場合がありますのでご了承ください。
※牛乳の提供･･･もも組･たんぽぽ組･すみれ組･さくら組⇒午前のおやつ、給食／れんげ組･こすもす組･ひまわり組⇒給食、午後のおやつ
◆･･･カミカミメニュー　☆･･･新メニュー