9月の献立

令和8年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	火	クッキー	ご飯 たらのネギみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳	マーマレードケーキ 麦茶	クッキー 精白米 調合油 砂糖 みりん しょうゆ 料理酒 和風だし ホットケーキミックス マーマレードジャム 麦茶	タラ みそ 鶏肉 豆腐 普通牛乳 豆乳	長ねぎ かぼちゃ 糸みつば えのき にんじん
2	水	おせんべい	冷し中華 カットシュウマイ プルーン ジョア	塩昆布おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 冷やし中華のタレ 薄力粉 精白米 麦茶	ロースハム 鶏卵 豚肉 ジョア 塩昆布 のり	きゅうり トマト プルーン
3	木	クッキー	ハムカツサンド イタリアンサラダ ミネストローネ 牛乳	かき氷	クッキー ロールパン 調合油 中濃ソース イタリアンドレッシング ブイヨン かき氷シロップ	ハムカツ ベーコン 普通牛乳	キャベツ きゅうり スイートコーン 赤ピーマン トマト たまねぎ にんじん えのき
4	金	おせんべい	麦ごはん ポークカレー きゅうりとツナのレモン和え 梨 麦茶	麩スナック 麦茶	しょうゆせんべい 押麦 精白米 カレールウ じゃがいも しょうゆ 砂糖 レモン果汁 麦茶 釜焼きふ 中濃ソース マヨネーズ 調合油	豚肉 ツナ のり かつお節	たまねぎ にんじん きゅうり なし
5	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん もやし キャベツ
7	月	おせんべい	ご飯 春巻き 春雨サラダ マーボーなす 牛乳	いちごパフェ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マーボー豆腐の素 調合油 はるまき はるさめ しょうゆ 砂糖 穀物酢ごま油 麦茶 薄力粉 ベーキングパウダー コーンフレーク いちごジャム	豚肉 豆腐 ハム 普通牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム	なす 長ねぎ しいたけ にんじん きゅうり
8	火	クッキー	オムライス風 マカロニサラダ コンソメスープ キャンディチーズ 牛乳	2色ゼリー	クッキー 精白米 マカロニ マヨネーズ 食塩 ブイヨン カルピス原液 寒天 ぶどうジュース	鶏卵 豚肉 ツナ チーズ 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ 青ピーマン パセリ きゅうり にんじん ぶなしめじ
9	水	おせんべい	ご飯 赤魚の塩麹やき 野菜炒め じゃが芋のみそ汁 牛乳	おからドーナツ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がらだし 食塩 しょうゆ ごま油 じゃがいも 和風だし ホットケーキミックス 調合油 砂糖 麦茶	赤魚 豚肉 わかめ みそ 普通牛乳 鶏卵 おから	キャベツ 青ピーマン にんじん ぶなしめじ たまねぎ
10	木	クッキー	巻かないキンパ ヤンニョムチキン風 もやしときゅうりのゴマ酢和え 豆腐とわかめのスープ 麦茶	フル―チェ	クッキー 精白米 たくあん やきにくのたれ ごま油 ごま しょうゆ みりん 砂糖 穀物酢 鶏がら 食塩 麦茶 フル―チェ	豚肉 のり 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ 普通牛乳	にんじん ほうれんそう トマトケチャップ にんにく もやし きゅうり えのき 長ねぎ
11	金	おせんべい	冷しゃぶうどん いかの天ぷら バナナ 牛乳	鮭おにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん めんつゆ いかの天ぷら 精白米 ごま 麦茶	豚肉 普通牛乳 さけ のり	スイートコーン オクラ トマト バナナ
26	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん みりん しょうゆ ミニゼリー	のり かつお節	キャベツ にんじん
14	月	おせんべい	ご飯 アジのかば焼き もやしと豆苗の和え物 厚揚げの味噌汁 麦茶	黒ゴマプリン	しょうゆせんべい 精白米 しょうゆ みりん 砂糖 料理酒 薄力粉 調合油 塩中華ドレッシングタイプ 和風だし 麦茶 黒ごまプリン	あじ かにかまぼこ 生揚げ みそ 普通牛乳 ホイップクリーム	しょうが もやし にんじん トウミョウ たまねぎ あさつき
15	火	クッキー	ご飯 鶏肉のアップルソースがけ かんきつキャベツサラダ かぼちゃスープ 牛乳	パイ饅頭 麦茶	クッキー 精白米 しょうゆ 砂糖 料理酒 食塩 かんきつドレッシング かぼちゃのクリームスープの素 麦茶 パイ皮 こしあん	鶏肉 普通牛乳	りんご キャベツ にんじん スイートコーン かぼちゃ
16	水	おせんべい	タコライス にんじんしりしり もずくスープ 牛乳	ポテトフライ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 料理酒 しょうゆ 食塩 カレー粉 砂糖 鶏がら 麦茶 じゃがいも	豚肉 チーズ ツナ 鶏卵 もずく かまぼこ 普通牛乳	たまねぎ トマトケチャップ レタス トマト にんじん 長ねぎ
17	木	クッキー	塩ラーメン 餃子 オレンジ ミルージュ	ラスク 麦茶	クッキー 中華めん 塩ラーメンスープの素 鶏がら ぎょうざ 食パン マーガリン 砂糖 麦茶	豚肉 かまぼこ 普通牛乳	キャベツ もやし にんじん 長ねぎ オレンジ
18	金	おせんべい	ご飯 チキンのオーロラソース焼き ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 穀物酢 砂糖 調合油 ブイヨン 食塩 麦茶 さつまいも バター	鶏肉 チーズ 普通牛乳 鶏卵	トマトケチャップ ブロッコリー にんじん スイートコーン ぶなしめじ たまねぎ
19	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい 中華めん 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん もやし キャベツ
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	クッキー	菜飯ごはん サバのごま塩焼き ひじきとさつま揚げの煮物 けんちん汁 牛乳	お月見団子 麦茶	クッキー 精白米 菜めしの素 食塩 ごま 砂糖 しょうゆ みりん 和風だし 調合油 さといも 上新粉 白玉粉 麦茶	さば ひじき さつま揚げ ちくわ 油揚げ 普通牛乳 豆腐	えだまめ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ
25	金	おせんべい	きのこパスタ さつまいものヨーグルトサラダ バナナ 牛乳	フルーツゼリー	しょうゆせんべい スパゲティ オリーブ油 食塩 ブイヨン さつまいも マヨネーズ 寒天	ベーコン ヨーグルト 普通牛乳	にんにく ぶなしめじ まいたけ エリンギ たまねぎ にんじん きゅうり レーズン バナナ パイン 黄桃 みかん
12	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めんつゆ ミニゼリー	わかめ かまぼこ	長ねぎ
28	月	おせんべい	ご飯 酢豚 もやしナムル 中華スープ 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 砂糖 穀物酢 鶏がら しょうゆ 料理酒 食塩 ごま油 ポップコーン	豚肉 わかめ 普通牛乳 のり	たけのこ たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ もやし きゅうり 長ねぎ
29	火	クッキー	ご飯 カレイあんかけ 五目きんぴら あさつきのみそ汁 りんご 牛乳	ココア蒸しパン 麦茶	クッキー 精白米 片栗粉 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 和風だし ホットケーキミックス ピュアココア 麦茶	かれい さつま揚げ 豆腐 みそ 普通牛乳 調整豆乳	しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう れんこん こんにゃく あさつき えのき りんご
30	水	おせんべい	ご飯 鶏のからあげ コールスローサラダ ABCスープ 牛乳	お誕生日デザート 麦茶	おせんべい 精白米 調合油 しょうゆ 片栗粉 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ ブイヨン マカロニ 麦茶 ケーキ	鶏肉 普通牛乳 ホイップクリーム	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ
未満児 エネルギー：484Kcal タンパク質：19.6g 脂質：16.2g カルシウム：213mg 鉄：2.3mg 塩分：1.8g							
以上児 エネルギー：573Kcal タンパク質：24.1g 脂質：20.1g カルシウム：256mg 鉄：2.8mg 塩分：2.3g							

・二重線のメニューは新しいメニューです

◎献立は園の都合により変更することがあります。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ➡免疫力をサポート
- エリンギ➡食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ➡精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

かんたん！ 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。