



令和8年9月献立表

きし保育園

| 日<br>／<br>曜  | 献立名                                                            | 材 料 名                                                                    |                                                     |                                                                        | おやつ                              | 午後<br>午前 |
|--------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------|
|              |                                                                | 熱や力になるもの                                                                 | 血や肉や骨になるもの                                          | 体の調子を整えるもの                                                             |                                  |          |
| 1<br>／<br>火  | のりたまふりかけご飯<br>塩麹ガーリックチキン<br>クーブイリチー<br>大阪漬け<br>小松菜の味噌汁<br>デザート | 米／ごま油                                                                    | 鶏もも肉／細め昆布／<br>油揚げ／豚肩ロース肉<br>／白味噌／牛乳                 | 人参／大根／だいこん葉／<br>小松菜／パインアップル                                            | 青菜ご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳      |          |
| 2<br>／<br>水  | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>きゅうりの梅ドレ<br>はんぺん汁<br>デザート       | 米／上白糖／上白糖／<br>ホットケーキミックス<br>／無塩バター                                       | 鯖／白味噌／はんぺん<br>／卵／牛乳／ウィン<br>ナー                       | 生姜／ほうれん草／えのき<br>茸／きゅうり／梅干し／糸<br>みつば／オレンジ／玉葱                            | ウィンナーマフィン<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳 |          |
| 3<br>／<br>木  | カツサンド<br>ツナサラダ<br>カラフルスープ<br>デザート                              | ミニバーガーパンズ／<br>調合油／フライドポテ<br>ト／マカロニ／スポン<br>ジケーキミックス／薄<br>力粉／無塩バター／上<br>白糖 | 一口カツ（冷凍）／ツ<br>ナ缶／ベーコン／ホッ<br>プクリーム（乳脂肪・植物性）／<br>卵／牛乳 | キャベツ／レタス／きゅう<br>り／黄パプリカ／玉葱／ア<br>スパラ／赤パプリカ                              | 誕生会ケーキ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |          |
| 4<br>／<br>金  | ご飯<br>めかじきのフライ風<br>肉入りきんぴら<br>なめこの味噌汁<br>デザート                  | 米／パン粉／オリーブ<br>油／マヨネーズ／上白<br>糖／ごま油／ホット<br>ケーキミックス／白玉<br>粉                 | めかじき／豚肩ロース<br>肉／白味噌／粉チーズ<br>／牛乳                     | ごぼう／人参／キャベツ／<br>なめこ／小松菜／パイン<br>アップル                                    | ボンデケーキ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |          |
| 5<br>／<br>土  | ご飯<br>鶏のさっぱり煮<br>小松菜の正油風味<br>切干大根の漬物<br>あおさのりの味噌汁<br>デザート      | 米／上白糖／ごま油／<br>白すりごま／食パン／<br>マーガリン                                        | 鶏もも肉／かにフレ<br>ク／塩昆布／あおさ（素<br>干し）／白味噌／きな粉<br>／牛乳      | にんにく／生姜／小松菜／<br>切干大根／きゅうり／小葱<br>／オレンジ                                  | きなこトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳   |          |
| 7<br>／<br>月  | ジャージャー麺<br>豆苗とハムの炒め物<br>豚肉の昆布茶和え<br>トマトの卵スープ<br>デザート           | 生中華麺／オリーブ油<br>／上白糖／ごま油／片<br>栗粉／白いりごま／米                                   | 豚ひき肉／白味噌／<br>ロースハム／卵／豚肩<br>ロース肉／まがれい／<br>牛乳         | たけのこ水煮／生姜／長葱<br>／にんにく／きゅうり／緑<br>豆もやし／トウモロコシ／ほ<br>うれん草／レタス／トマト<br>／オレンジ | お魚ふりかけご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳  |          |
| 8<br>／<br>火  | 食パン<br>ハンバーグ<br>ほうれん草ソテー<br>粉ふき芋<br>ふわふわスープ<br>デザート            | 食パン／パン粉／オ<br>リーブ油／じゃが芋／<br>さつま芋／上白糖／薄<br>力粉                              | 合びき肉／牛乳／卵／<br>ベーコン／十勝飲む<br>ヨーグルト                    | 玉葱／ほうれん草／パセリ<br>／コーン缶／コーンク<br>リーム缶                                     | 鬼まんじゅう<br>ほうじ茶<br><br>お菓子<br>牛乳  |          |
| 9<br>／<br>水  | ご飯<br>鯖の南蛮漬け<br>ごぼうの和え物<br>生揚げとねぎの味噌汁<br>デザート                  | 米／片栗粉／調合油／<br>上白糖／ビーフン／食<br>パン                                           | 生鮭／鶏むね肉／生揚<br>げ／白味噌／牛乳                              | 玉葱／人参／ごぼう／き<br>ゅうり／赤パプリカ／小葱<br>／バナナ／いちごジャム                             | ジャムサンド<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |          |
| 10<br>／<br>木 | 麻婆丼<br>鶏とれんこんのごま味噌炒め<br>小松菜のナムル<br>筍の中華スープ<br>デザート             | 米／ごま油／上白糖／<br>片栗粉／調合油／白す<br>りごま／白いりごま／<br>スイートカットポテト<br>／無塩バター           | 木綿豆腐／豚ひき肉／<br>白味噌／鶏もも肉／豚<br>肩ロース肉／牛乳／卵<br>黄         | 長葱／にんにく／生姜／れ<br>んこん／小松菜／絹さや／<br>たけのこ水煮／人参／野菜<br>生活ジュース                 | スイートポテト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳   |          |
| 11<br>／<br>金 | ご飯<br>あじのマヨネーズ焼き<br>いんげんのごま和え<br>潮汁<br>デザート                    | 米／マヨネーズ／白す<br>りごま／上白糖／小町<br>麴／パイシート                                      | まあじ／白味噌／なる<br>と巻き／ベーコン／粉<br>チーズ／牛乳                  | いんげん／ブロッコリー／<br>糸みつば／パインアップル                                           | ベーコンエビ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |          |
| 12<br>／<br>土 | ご飯<br>豚肉の塩麹炒め<br>もやしとにらの和え物<br>玉葱の味噌汁<br>デザート                  | 米／調合油／ごま油／<br>上白糖／食パン                                                    | 豚肩ロース肉／油揚げ<br>／白味噌／ピザ用チ<br>ーズ／牛乳                    | にんにく／長葱／緑豆も<br>やし／にら／キャベツ／玉葱<br>／オレンジ                                  | チーズトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳   |          |
| 14<br>／<br>月 | ご飯<br>ブルコギ<br>もやしときゅうりの和え物<br>白菜と塩昆布の中華漬け<br>ニラ卵味噌汁<br>デザート    | 米／上白糖／ごま油／<br>白いりごま／薄力粉／<br>上白糖／オリーブ油                                    | 豚肩ロース肉／塩昆布<br>／卵／白味噌／豚ひき<br>肉／牛乳                    | 玉葱／にら／人参／緑豆も<br>やし／きゅうり／白菜／オ<br>レンジ／干し椎茸／生姜                            | 肉まん<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳       |          |
| 15<br>／<br>火 | わかめごはん<br>塩から揚げ<br>きゅうりとトマトの和え物<br>ほうれん草の味噌汁<br>デザート           | 米／薄力粉／調合油／<br>ごま油／上白糖／マヨ<br>ネーズ／無塩バター／<br>上白糖／グラニュー糖                     | 鶏もも肉／油揚げ／白<br>味噌／卵／牛乳                               | きゅうり／トマト／キャ<br>ベツ／ほうれん草／オレンジ                                           | ティアマンクッキー<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳 |          |

※献立は都合により変更する場合があります。



| 日<br>曜   | 献立名                                                       | 材 料 名                                                       |                                                   |                                                                          | おやつ                 | 午後<br>午前 |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------|
|          |                                                           | 熱や力になるもの                                                    | 血や肉や骨になるもの                                        | 体の調子を整えるもの                                                               |                     |          |
| 16<br>水  | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>小松菜のさくさく炒め<br>浅漬け<br>豚汁<br>デザート            | 米／ごま油／牛乳ロー<br>ル                                             | 鯖／油揚げ／豚肩ロー<br>ス肉／白味噌／とろけ<br>るスライスチーズ／<br>ロースハム／牛乳 | 小松菜／人参／きゅうり／<br>かぶ／大根／長葱／ごぼう<br>／バナナ                                     | パニーニ<br>牛乳          |          |
| 17<br>木  | 焼きそば<br>高野豆腐のから揚げ<br>なめたけ入り炒り卵<br>青梗菜とホタテのスープ<br>デザート     | 焼きそば／オリーブ油<br>／白いりごま／薄力粉<br>／調合油／上白糖／無<br>塩バター／上白糖          | 豚肩ロース肉／青のり<br>／高野豆腐／卵／ホタ<br>テ風味フレーク／牛乳            | キャベツ／人参／青ピーマ<br>ン／えのき茸／小葱／青梗<br>菜／りんごジュース                                | マドレーヌ<br>牛乳         |          |
| 18<br>金  | ロールパン<br>かれの香草焼き<br>いんげんとコーンのソテー<br>ポパイスープ<br>デザート        | ロールパン／マヨネー<br>ズ／パン粉／オリーブ<br>油／米／揚げ玉                         | まがれい／粉チーズ／<br>ベーコン／十勝飲む<br>ヨーグルト／青のり／<br>牛乳       | パセリ／いんげん／コーン<br>缶／レタス／ほうれん草                                              | たぬきご飯<br>牛乳         |          |
| 19<br>土  | ご飯<br>鶏のさっぱり煮<br>小松菜の正油風味<br>切干大根の漬物<br>あおさのりの味噌汁<br>デザート | 米／上白糖／ごま油／<br>白すりごま／食パン／<br>マーガリン                           | 鶏もも肉／かにフレー<br>ク／塩昆布／あおさ(素<br>干し)／白味噌／きな粉<br>／牛乳   | にんにく／生姜／小松菜／<br>切干大根／きゅうり／小葱<br>／オレンジ                                    | きなこトースト<br>牛乳       |          |
| 24<br>木  | 冷やしなめこうどん<br>かしわ天<br>さつま揚げときゃべつの塩炒め<br>デザート               | うどん／片栗粉／薄力<br>粉／調合油／オリーブ<br>油／米／ごま油                         | 鶏ささ身／さつま揚げ<br>／塩昆布／卵／焼き豚<br>／なると巻き／牛乳             | 小松菜／なめこ／キャベツ<br>／パインアップル／長葱／<br>小葱                                       | チャーハン<br>牛乳         |          |
| 25<br>金  | ご飯<br>かれの煮付け<br>豆苗とツナの和え物<br>冷やしきゅうりの漬物<br>名取汁<br>デザート    | 米／上白糖／上白糖／<br>白すりごま                                         | まがれい／ツナ缶／鶏<br>もも肉／チキンナゲッ<br>ト／牛乳                  | 生姜／トウモロコシ／きゅう<br>り／大根／人参／小松菜／<br>オレンジ                                    | チキンナゲット<br>牛乳       |          |
| お月<br>見会 | お月見カレーライス<br>ジュリアンスープ                                     | 米／じゃが芋                                                      | 豚肩ロース肉／ウィン<br>ナー／卵／牛乳                             | 玉葱／人参／キャベツ／ベ<br>リーミックス／パイン缶                                              | もみもみシャーベット<br>麦茶    |          |
| 26<br>土  | ご飯<br>豚肉の塩麹炒め<br>もやしとにらの和え物<br>玉葱の味噌汁<br>デザート             | 米／調合油／ごま油／<br>上白糖／食パン                                       | 豚肩ロース肉／油揚げ<br>／白味噌／ピザ用チー<br>ズ／牛乳                  | にんにく／長葱／緑豆もや<br>し／にら／キャベツ／玉葱<br>／オレンジ                                    | チーズトースト<br>牛乳       |          |
| 28<br>月  | ご飯<br>豚肉と豆腐の味噌炒め<br>ごぼうサラダ<br>いんげんの煮浸し<br>かき卵汁<br>デザート    | 米／上白糖／白いりご<br>ま／ごま油／マヨネー<br>ズ／白すりごま／薄力<br>粉／強力粉／上白糖／<br>片栗粉 | 豚肩ロース肉／木綿豆<br>腐／赤味噌／白味噌／<br>卵／豚ひき肉／牛乳             | にら／生姜／ごぼう／人参<br>／いんげん／糸みつば／オ<br>レンジ／小葱／にんにく                              | フージャオピン<br>牛乳       |          |
| 29<br>火  | 蟹のトマトクリームパスタ<br>ポップコーンチキン<br>カラフルサラダ<br>クルトンスープ<br>デザート   | スパゲッティ／オリー<br>ブ油／薄力粉／パン粉<br>／調合油／食パン／も<br>ち米／米／ごま油／上<br>白糖  | かにフレーク／生ク<br>リーム／鶏もも肉／豚<br>ひき肉／牛乳                 | 玉葱／にんにく／パセリ／<br>きゅうり／トマト／コーン<br>缶／キャベツ／パインアッ<br>プル／たけのこ水煮／人参<br>／干し椎茸／生姜 | 中華おこわ<br>牛乳         |          |
| 30<br>水  | ご飯<br>鮭の西京焼き<br>切干大根の青しそサラダ<br>きゅうりの塩麹漬け<br>むらくも汁<br>デザート | 米／マヨネーズ／片栗<br>粉／上白糖                                         | トラウトサーモン／西<br>京味噌／ホタテ風味フ<br>レーク／卵／ヨーグル<br>ト       | 切干大根／きゅうり／キャ<br>ベツ／人参／玉葱／青梗菜<br>／バナナ／いちごジャム                              | ヨーグルトの苺ジャム<br>ビスケット |          |
|          |                                                           | 月平均栄養価                                                      | エネルギー585kcal                                      | タンパク質24.2g                                                               | 脂質20.6g             |          |



おすすめレシピ  
公開中♪

