9月のこんだて



令和8年　光の子保育園

日	曜日	こんだて	おやつ	（あか）血や肉をつくる	（きいろ）熱や力になる	（みどり）体の調子を整える
1	火	麦ご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 チーズスティックパン	豚レバー 鶏ミンチ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 ケーキミックス バター	生姜 にんにく 南瓜 いんげん 大根 人参 ほうれん草 黄桃缶
2	水	豚丼 キャベツときゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶	牛乳 レモンケーキ	豚肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 こんにゃく 砂糖 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 パイン缶
3	木	あわご飯 白身魚の照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 黒糖カステラ	白身魚 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	いんげん 切干大根 人参 生姜 椎茸 ねぎ 黄桃缶
4	金	ポークカレー マカロニサラダ 黄桃缶	牛乳 バウムクーヘン	豚肉 牛乳	米 押麦 カレールー マヨドレ 油 マカロニ 砂糖 じゃが芋 バウムクーヘン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン 黄桃缶
5	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ パイン缶	牛乳 やわらかおかき（きな粉）	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	大根 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 パイン缶
6	日					
7	月	麦ご飯 麻婆豆腐 杏仁フルーツ 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ	牛乳 お麩ラスク	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 ツナ 牛乳 きな粉	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 みかん缶
8	火	あわご飯 魚の煮付け クーブイリチー なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこクリームサンド	白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 こんにゃく 油 食パン バター	切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ オレンジ
9	水	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ ゴーヤチャンプルー南瓜のみそ汁	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 糸かつお 油揚げ みそ 小豆 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス バター	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 オレンジ
10	木	 **お弁当**	牛乳 コーンフレーク クッキー（ココア）	鶏肉 豆腐 豚肉 糸かつお 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ココア コーンフレーク	キャベツ 人参 パセリ 長ネギ 小松菜 玉ねぎ バナナ
11	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	ジューシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 黄ピーマン 人参 椎茸 パイン缶
12	土	プルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 黄桃缶	牛乳 今川焼き	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 黄桃缶
13	日					
14	月	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ パイン缶	牛乳 ココアショートブレッド	さば ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 小麦粉 バター 砂糖 ココア	にんにく 生姜 パセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム パイン缶
15	火	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 ロールパン 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ オレンジ
16	水	★お誕生会★ わかめご飯 魚フライ・デミグラスソース風 ポテトサラダ クリームスープ オレンジ	牛乳 チーズケーキ 	白身魚 豆乳 わかめ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋 マヨドレ 砂糖 チーズケーキ	パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり 白菜 人参 ほうれん草 マッシュルーム オレンジ
17	木	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 白菜のツナ和え バナナ	じゃことわかめのおにぎり	豚肉 ちくわ 青さのり ツナ わかめ しらす	うどん 片栗粉 油 砂糖 カレールー カレー粉 小麦粉 ごま 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ネギ 白菜 きゅうり 赤ピーマン バナナ
18	金	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 もちもちきなこドーナツ	白身魚 みそ もずく 鶏ミンチ ヨーグルト 牛乳 豆腐 きな粉	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 小麦粉 ごま油 ケーキミックス	生姜 椎茸 玉ねぎ 人参 いんげん えのき ねぎ 黄桃缶
19	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶	牛乳 やわらかおかき（のり）	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ おかき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ パイン缶
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	スパゲティーミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ 黄桃缶	枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ ヨーグルト 枝豆 しらす	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン ちんげん菜 えのき コーン ゆかり 黄桃缶
25	金	さつま芋ご飯 さばの塩焼き バナナ きんぴられんこん 白菜のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 豆乳	米 押麦 さつま芋 ごま 油 ごま油 こんにゃく 小麦粉 ココア	生姜 れんこん 人参 ピーマン 白菜 大根の葉 バナナ
26	土	五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ パイン缶	牛乳 ソフトサラダ	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ソフトサラダ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン パイン缶
27	日					
28	月	あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ちんびん	ささみ 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 ちんびんミックス	生姜 梅干 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 大根の葉 オレンジ
29	火	麦ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	豚ヒレ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく ねぎ 黄桃缶
30	水	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 パイン缶	牛乳 人形焼き	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 人形焼き	生姜 ピーマン 赤ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ パイン缶

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。