



9月のよていこんだて

2026年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 火	昼食	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め 白菜のすまし汁	米 砂糖、ごま油 麩	豚肉、厚揚げ、みそ 昆布	キャベツ、玉ねぎ、人参、にら、エリンギ 白菜、人参、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
2 16 30 水	昼食	ごはん 魚の煮つけ 青菜のごま和え さつまいものみそ汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつまいも	魚 みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	わらびもち(乳児:きなこマカロニ) 牛乳	わらびもち(乳児:マカロニ)、砂糖	きなこ 牛乳		塩
3 17 木	昼食	ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏肉、青のり かにかま 豆腐、みそ	切干大根、人参、きゅうり 玉ねぎ、えのき	酒、塩 しょうゆ、酢 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ぼこぼこクッキー 牛乳	小麦粉、コーンフレーク、砂糖、マーガリン	卵 牛乳		ベーキングパウダー
4 18 金	昼食	パン スパニッシュオムレツ ミネストローネ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、油 マカロニ、砂糖、油	卵、合挽きミンチ ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ 玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト缶 くだもの	ケチャップ、コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	鮭チーズおにぎり 牛乳	米	鮭、チーズ 牛乳		塩
5 19 土	昼食	豆乳クリームスパゲッティ 添え野菜	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油 マヨドレ(卵不使用)	鶏肉、豆乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ かぼちゃ、きゅうり	コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
7 月	昼食	ごはん 魚の塩焼き 白和え かぼちゃのみそ汁	米 糸こんにゃく、ねりごま、ごま、砂糖	魚 豆腐、かつお節 みそ	人参、ほうれん草、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	酒、塩 しょうゆ、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳		しょうゆ、酢
8 火	昼食	ごはん れんこんつくね 春雨の酢の物 なすのみそ汁	米 片栗粉、砂糖、油 春雨、ごま、砂糖	鶏ミンチ、鶏レバー かにかま 油揚げ、みそ	玉ねぎ、れんこん、しょうが 人参、きゅうり なす、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩 酢、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	しらすトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し、青のり 牛乳		
9 水	昼食	パン ポークビーンズ キャベツのスープ くだもの	食パン、ジャム じゃがいも、砂糖、油 油	豚肉、大豆水煮 ポークビッツ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく、トマト缶 キャベツ、人参、しめじ くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	ビスケット チーズ 牛乳		チーズ 牛乳		ビスケット
10 24 木	昼食	ごはん 魚の南蛮漬け 卵とほうれん草のみそ汁	米 てんぷら粉、片栗粉、砂糖、油	魚 卵、みそ	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、ほうれん草	酢、しょうゆ、塩、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フローズンヨーグルト (乳児:みかんヨーグルト)	砂糖 砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	みかん缶 みかん缶、バナナ	
11 金	昼食	焼きそば ワンタンスープ	中華めん、油 ワンタン、油	豚肉、かつお節、青のり	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、チンゲン菜	ソース、塩こしょう シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	黒糖蒸しパン 牛乳	小麦粉、黒糖、砂糖、油	牛乳 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
12 26 土	昼食	中華丼 厚揚げのみそ汁	米、ごま油、片栗粉	豚肉 厚揚げ、わかめ、みそ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、にんにく、しょうが 玉ねぎ	シャンタン、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
14 28 月	昼食	チキンカレーライス 大豆サラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 コーン缶、砂糖、油	鶏肉 大豆水煮	玉ねぎ、人参、なす、小松菜、にんにく、りんご、バナナ キャベツ、人参、きゅうり	カレールウ、ソース、酒 酢、塩こしょう
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	砂糖	ゼラチン 牛乳	みかん缶、桃缶	

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・3日(木)、8日(火)、17日(木)、29日(火)

*0・1・2歳児は朝牛乳を飲んでいきます

*9/25(金)お誕生会 メニュー:ケチャップライス、からあげ、大根サラダ、かぼちゃのスープ (おやつ)ココアプリン、ビスケット