

令和8年 9月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3 色 分 類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	1・15	火	牛乳	カレーライス(黒米) 拌三絲 りんご	牛乳 豆花(トウファ)	牛乳 豚もも肉 豆乳 ゼラチン 黄な粉	米 黒米 ジャがいも 油 春雨 砂糖 ごま油 黒砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり りんご
引き取り訓練 きりん組 お箸の話	2	水	牛乳	ごはん 豚レバーの香り揚げ チンゲン菜の和え物 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ・わかめ) 梨	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳 豚レバー かつお節 味噌 豆乳	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ジャがいも ホット ケーキミックス	生姜 ピーマン チンゲン菜 もやし 人参 わかめ 玉ねぎ 昆布 梨 バナナ
17日 ばんだ組 お箸の話	3・17	木	牛乳	きつねうどん 鶏肉の生姜焼き キャベツのおかか和え りんご	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 油揚げ かつお節 鶏もも肉	乾麺 砂糖 油 米 ごま 油 白ごま	人参 長ねぎ 昆布 小松 菜 生姜 キャベツ りんご 青のり
18日 ばんだ・きりん・ぞう組 おはぎ作り	4・18	金	牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根の和え物 清汁(大根・長ねぎ) バナナ	牛乳 4日：いちごジャムサンド 18日：おはぎ	牛乳 鮭 味噌 かつお節	米 砂糖 油 白パン(4日) いちごジャム(4日) 小豆(18日)	玉ねぎ キャベツ 人参 切干大根 きゅうり 長ねぎ 大根 昆布 バナナ
	5・19	土	牛乳	ケチャップライス フレンチサラダ 野菜スープ(じゃがいも・もやし) バナナ	お茶 お菓子	牛乳 豚挽肉	米 油 ジャがいも お菓子	人参 玉ねぎ ホールコー ン缶 キャベツ きゅうり セロリ もやし バナナ
	7・28	月	牛乳	ごはん 鶏のバンバンジー焼き 塩だれキャベツ 中華スープ(長ねぎ・玉ねぎ・人参) 梨	牛乳 キャラットりんごゼリー プレミアムクラッカー	牛乳 鶏もも肉 ゼラチン	米 白ごま 砂糖 米粉 油 ごま油 プレミアムク ラッカー	生姜 キャベツ 人参 長ねぎ 玉ねぎ 梨 100%りんごジュース
	8・29	火	牛乳	タコライス風 ブロッコリーとツナのサ ラダ コンソメスープ(人参・玉 ねぎ・じゃがいも) バナナ	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 豚挽肉 まぐろ油漬 缶	米 油 砂糖 ジャがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 バナナ 100%オレンジ ジュース
	9・30	水	牛乳	ごはん 鯖のカレー焼き ひじきの和え物 味噌汁(切干大根・小松菜) りんご	牛乳 きのこスパゲッティ	牛乳 鯖 かつお節 味噌 ハム(卵・乳なし)	米 米粉 砂糖 スパゲッ ティ 油	干しひじき 人参 きゅうり 切干大根 小松菜 昆布 りんご 玉ねぎ しめじ えのきた け
10日 ぞう組 お箸の話	10・24	木	牛乳	ごはん 豚肉のネギマヨ焼き きんぴらごぼう 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	牛乳 10日：チーズケーキ風ト ースト 24日：いちごジャムサンド	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌 クリームチーズ(10日)	米 マヨネーズ(卵なし) 米粉 油 砂糖 白ごま ロールパン(10日) グラニュー糖(10日) 胚芽ロールパン(24日) いちごジャム(24日)	こねぎ ごぼう 人参 さやいんげん かぼちゃ 玉ねぎ 昆布 バナナ レモン汁(10日)
11日 きりん組 お弁当DAY 25日 お月見	11・25	金	牛乳	ごはん れんこん入り鶏つくね ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(油揚げ・大根・人 参) りんご	牛乳 11日：じゃがちゃん(長崎 県おやつ) 25日：お月見ドーナツ(さつ まいも)	牛乳 木綿豆腐 鶏挽肉 油揚げ かつお節 味噌	米 油 パン粉 砂糖 白 ごま ジャがいも(11日) ホットケーキミックス さつまいも(25日)	れんこん 玉ねぎ ほうれ ん草 もやし 人参 大根 昆布 りんご
	12・26	土	牛乳	かしわ飯(福岡県) おひたし 味噌汁(大根・長ねぎ) バナナ	お茶 お菓子	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌	米 砂糖 お菓子	人参 ごぼう きゅうり もやし 大根 長ねぎ 昆布 バナナ
	14	月	牛乳	八宝菜丼 もやしの三杯酢 味噌汁(わかめ・長ねぎ・ 絹豆腐) バナナ	牛乳 手作りポップコーン(コンソ メ味)	牛乳 豚もも肉 絹ごし豆腐 かつお節 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 ポップコーン種	人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ水煮 もやし きゅうり ホールコーン缶 わかめ 長ねぎ 昆布 バナナ
ぞう組 お弁当DAY	16	水	牛乳	ごはん 鶏唐揚げ マカロニサラダ コンソメジュリアン 梨	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳 鶏もも肉 まぐろ油漬缶 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ(卵 なし) ホットケーキミッ クス	生姜 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ 梨 バナナ