

2026年9月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
1	火	白身魚の西京焼き ごま和え【おひたし】 米飯 なすのみそ汁	きなこ マフィン	白身魚 みそ わかめ きなこ おから 豆乳 牛乳	ごま 米 ホットケーキミックス	小松菜 白菜 人参 なす
2	水	ごぼとん丼 ちくわとわかめの酢の物 麩のみそ汁【豆腐のみそ汁】	おかか おにぎり	豚肉 ちくわ わかめ 花かつお 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩	ごぼう 人参 たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり
3	木	からあげ マカロニサラダ わかめごはん たまねぎのみそ汁 みかん缶【オレンジ】	お誕生日会 レモンケーキ	鶏肉 わかめ みそ 豆乳ヨーグルト 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ みかん レモン
4	金	ハヤシライス ドレッシングサラダ バナナ	ドーナツ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ
5	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり バナナ
7	月	ひじき炊き込みごはん じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁 オレンジ	豆乳 ホットケーキ	ひじき シーチキン うすあげ 豚肉 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス いちごジャム	人参 ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく たまねぎ オレンジ
8	火	チキンカツ カルシウムサラダ ゆかりごはん【米飯】 じゃがいものみそ汁	カルシウムデー チーズマフィン	鶏肉 チーズ しらす みそ わかめ 牛乳	パン粉 ごま 米 じゃがいも ホットケーキミックス	人参 キャベツ きゅうり
9	水	五目ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 焼き春巻き【さつまいもの 煮物】 バナナ	わかめ おにぎり	卵 わかめ 豚肉 牛乳	ひやむぎ 小麦粉 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ バナナ
10	木	すきやき風煮物 七分つきご飯【米飯】 しめじのみそ汁 【豆腐のみそ汁】 オレンジ	黒糖ソフト クッキー	牛肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ えのき 糸こんにゃく 白菜 しめじ オレンジ
11	金	ガパオライス 春雨サラダ 中華風スープ 【豆腐のすまし汁】 バナナ	オレンジ ゼリー	豚肉 ウインナー わかめ 牛乳	米 春雨	人参 たまねぎ パプリカ たけのこ キャベツ きゅうり バナナ
12	土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	豚肉 高野豆腐 牛乳	食パン スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
14	月	マーボー丼 三色ナムル 麩のすまし汁 【豆腐のすまし汁】	バナナケーキ	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 生姜 ピーマン 人参 きゅうり もやし バナナ
15	火	メンチカツ わかめごはん オーロラサラダ かぼちゃのみそ汁	ちんすこう	豚肉 わかめ みそ 牛乳	パン粉 米 ごま 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり かぼちゃ
16	水	白身魚のもみじ焼き 米飯 小松菜とツナの和え物 麩とうすあげのみそ汁 【豆腐のみそ汁】	あげパン	白身魚 シーチキン うすあげ みそ 牛乳	米 麩 ロールパン	人参 小松菜 白菜
17	木	筑前煮 麦ごはん【米飯】 たまねぎのみそ汁 オレンジ	ソーセージ パイ	鶏肉 ちくわ みそ わかめ ウインナー 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉	人参 たまねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ さやいんげん オレンジ
18	金	和風チャーハン 切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁 一口ゼリー【バナナ】	食育の日 バウム クーヘン	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	きいろ 力が出る。体があたたか くなる。	みどり 病気になるにくくなる。
19	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり バナナ
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	豚肉と厚揚げのみそ煮 七分つきご飯【米飯】 なすのみそ汁 バナナ	ウエハースと せんべい	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米	人参 たまねぎ なす バナナ
25	金	お月見ハンバーグ うさぎごはん ブロッコリーとツナのサラダ 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】	お月見 うさぎ まんじゅう	豚肉 シーチキン わかめ 牛乳 チーズ	米 麩 小麦粉	ブロッコリー 人参 キャベツ
26	土	ハムマヨパン スティックパン 一口ゼリー【バナナ】 牛乳		ハム 牛乳	ロールパン スティックパン	
28	月	カレーピラフ 和風マヨサラダ ウインナー 豆腐と麩のすまし汁	おさつ 蒸しパン	牛肉 ウインナー 豆腐 わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり さつまいも
29	火	じゃじゃ麺【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト 蒸しシューマイ バナナ	ご当地デー ツナおにぎり	豚肉 シーチキン 牛乳	うどん じゃがいも 小麦粉 米	たまねぎ 人参 しいたけ きゅうり バナナ
30	水	ポテトコロッケ ゆかりごはん【米飯】 キャベツとツナのサラダ しめじのみそ汁【豆腐のみそ汁】	れんこん チップス	豚肉 シーチキン 豆腐 みそ 牛乳	じゃがいも 米 ごま パン粉 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり しめじ れんこん

() 内は基準値

9月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	482 (490) Kcal	16.3 (18.0) g	16.6 (18.0) g	1.5 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.3 (22.0) g	20.4 (20.0) g	1.8 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ ご当地デー 岩手県 ～

8月のご当地デーは、「岩手県」です。

じゃじゃ麺はうどん状の平麺の上に炒めた肉みそと刻んだネギ、きゅうりをのせた麺料理です。
 中国の家庭料理「ジャージャー麺」を参考に岩手県盛岡市内の屋台から始まったといわれ、
 日本人向けのアレンジが繰り返されて現在に至ります。

わんこそばや盛岡冷麺と並んで「盛岡三大麺」の一つとして知られています。

