９月の献立

2026年　　つくし保育園

	日			昼　食	昼食の材料名	おやつ	おやつの材料名
月		14	28	ごはん	米	サンドウィッチ	食パン　チーズ　ジャム
				魚の塩焼き	魚　塩		
				ごぼうと豚肉の煮物	豚肉　ごぼう　人参　ピーマン　糸こんにゃく　砂糖　醤油　炒め油		
				みそ汁	さつま芋　玉ねぎ　舞茸　人参　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
火	1	15	29	ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				鶏のオーブン焼き	鶏肉　片栗粉　土生姜　青ねぎ　砂糖　醤油　酢　ごま油	せんべい	せんべい
				青菜と油揚げの和え物	青菜　人参　油揚げ　じゃこ　砂糖　醤油	いりこ	煮干し
				野菜のスープ	豆腐　人参　玉ねぎ　セロリ　キャベツ　出し鰹　塩		
水	2	16	30	ごはん　・　人参フライ	米　・　人参　油	焼き大学いも	さつま芋　砂糖　醤油　油
				魚のパン粉焼き	魚　醤油　米粉のパン粉　パセリ		
				おかか和え	ブロッコリー　人参　アスパラ　もやし　花かつお　醤油		
				みそ汁	南瓜　玉ねぎ　茄子　わかめ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	3	17		ごはん	米	五平餅	米　もち米　じゃこ　味噌　砂糖
				ひき肉と野菜の豆腐焼き	豚ミンチ　人参　ごぼう　豆腐　醤油　塩　片栗粉		醤油　焼き海苔
				ひじきの酢の物	ひじき　人参　キャベツ　きゅうり　醤油　酢　砂糖		
				すまし汁	じゃが芋　玉ねぎ　しめじ　こんにゃく　青菜　出し昆布　出し鰹　醤油		
金	4	18		ごはん	米	米粉の黒糖きな粉ケーキ	米粉　きな粉　片栗粉　B・P
				魚の梅煮	魚　醤油　砂糖　梅干し　土生姜		豆乳　油　黒砂糖　砂糖　塩
				千切大根のごま酢和え	千切大根　人参　油揚げ　チンゲン菜　醤油　酢　砂糖　練りごま　ごま	プルーン	プルーン
				みそ汁	わかめ　玉ねぎ　もやし　人参　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
土	5	19		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				ケチャップ炒め	牛肉　キャベツ　玉ねぎ　人参　ピーマン　ケチャップ　塩	せんべい	せんべい
				みそ汁	さつま芋　茄子　玉ねぎ　人参　青菜　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し
月	7			ごはん	米	焼きコロッケ	じゃが芋　玉ねぎ　豚ミンチ
				魚のごまだれ焼き	魚　味噌　砂糖　醤油　練りごま　ごま　塩		塩　米粉のパン粉　油
				酢の物	きゅうり　もやし　人参　砂糖　酢		
				すまし汁	山芋　わかめ　こんにゃく　玉ねぎ　青ねぎ　出し昆布　出し鰹　醤油		
火	8			牛飯	米　牛肉　人参　ごぼう　しめじ　糸こんにゃく　三度豆　砂糖　醤油　塩　炒め油	フルーツゼリー	100％果汁ジュース　砂糖
				厚揚げの焼き南蛮	厚揚げ　人参　玉ねぎ　きゅうり　土生姜　砂糖　醤油　酢　出し鰹		寒天　みかん缶
				みそ汁	南瓜　キャベツ　茄子　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌	せんべい	せんべい
						いりこ	煮干し
水	9			ごはん	米	蒸しパン	米粉　砂糖　黒砂糖　豆乳
				魚の利休あん	魚　ごま　醤油　砂糖　出し鰹　片栗粉		油　B・P　B・S
				切干大根とひじきの煮物	ひじき　大豆　油揚げ　千切大根　人参　醤油　砂糖　煮干し　出し鰹		
				みそ汁	さつま芋　舞茸　人参　玉ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
木	10	24		ごはん	米	10日　おにぎり	米　人参　じゃこ　塩　焼き海苔
				豚肉のから揚げ	豚肉　豆腐　醤油　片栗粉　米粉　揚げ油	こんぶ	こんぶ
				茹で野菜のドレッシング和え	じゃが芋　キャベツ　人参　コーン　砂糖　酢　塩　サラダ油	24日『防災食』	米　塩　焼きのり
				みそ汁	南瓜　ごぼう　こんにゃく　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌	おにぎり・こんぶ	こんぶ
金	11	25		ごはん	米	ヨーグルトケーキ	小麦粉　砂糖　ヨーグルト
				魚のつけ焼き	魚　醤油　みりん　砂糖		牛乳　卵　サラダ油　レモン　B・P
				煮びたし	白菜　わかめ　玉ねぎ　人参　えのき　チンゲン菜　出し鰹　砂糖　醤油	プルーン	プルーン
				みそ汁	山芋　もやし　人参　玉ねぎ　青ねぎ　煮干し　出し鰹　味噌		
土	12	26		ごはん	米	フルーツ	フルーツ
				鶏肉とじゃが芋の煮物	鶏肉　じゃが芋　人参　玉ねぎ　しめじ　醤油　砂糖　煮干し　出し鰹	せんべい	せんべい
				みそ汁	南瓜　人参　玉ねぎ　茄子　煮干し　出し鰹　味噌	いりこ	煮干し

※　乳児クラスは、みりんを使いません