９月の献立表

令和８年 ９月発行

上府保育園

	１日（火）	２日（水）	３日（木）	４日（金）	５日（土）
	ご飯 中華風冷奴 [豆腐、きゅうり、酢、醤油 トマト、わかめ、砂糖、ごま ごま油] 小松菜の煮浸し [小松菜、人参、砂糖、醤油 油揚げ、みりん] ふのすまし汁 [おつゆふ、えのき、玉葱 人参、いりこだし、醤油 塩]	ご飯 ★塩レモンチキン [鶏肉、鶏がらだし、ごま油 砂糖、レモン汁、片栗粉 塩] キャベツの和え物 [キャベツ、人参、醤油] オニオンスープ [玉葱、人参、しめじ、塩 パセリ、鶏がらだし]	ご飯 魚のフライ [バトウ、塩、こしょう、油 天ぷら粉、パン粉] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、コーン、人参 醤油] ★高野豆腐の味噌汁 [高野豆腐、玉葱、人参 チンゲン菜、いりこだし 味噌]	塩焼きそば [中華麺、豚肉、エビ、イカ にんにく、玉葱、キャベツ 人参、ピーマン、油、海苔 鶏がらだし、塩] トマトとわかめのナムル [トマト、わかめ、きゅうり 酢、醤油、ごま油] ポテトスープ [じゃが芋、しめじ、玉葱 醤油、パセリ、コンソメ 塩] 果物	カレーピラフ [米、ウインナー、玉葱、油 人参、グリーンピース、塩 バター、こしょう、コンソメ カレー粉] 野菜スープ [玉葱、人参、キャベツ、塩 しめじ、コンソメ] 果物
おやつ	大学芋もち [さつま芋、片栗粉、牛乳 砂糖、みりん、黒ごま 醤油] 牛乳	ヨーグルトスコーン [ヨーグルト、ミックス粉 バター、いちごジャム] 牛乳	水ようかん [あんこ、寒天、くず粉、塩 グラニュー糖] 牛乳	ゆかりおにぎり [米、ゆかり粉] 牛乳	菓子 牛乳

	７日（月）	８日（火）	９日（水）	１０日（木）	１１日（金）	１２日（土）
	ご飯 じゃが芋と厚揚げの含め煮 [じゃが芋、いんげん、鶏肉 人参、厚揚げ、醤油、砂糖 油] ブロッコリーの和え物 [ブロッコリー、人参、醤油] もやしの味噌汁 [もやし、玉葱、人参、味噌 しめじ、葱、いりこだし]	ご飯 魚の味噌煮 [サバ、味噌、生姜、みりん 砂糖、酒、片栗粉] 三色酢の物 [キャベツ、きゅうり、人参 酢、砂糖、醤油] なめこのすまし汁 [なめこ、玉葱、人参、醤油 わかめ、いりこだし、塩]	ご飯 鶏肉じゃが [鶏肉、じゃが芋、玉葱、油 人参、グリーンピース しらたき、砂糖、醤油] ほうれん草の和え物 [ほうれん草、人参、もやし 醤油] きのこの味噌汁 [椎茸、えのき、しめじ、葱 玉葱、いりこだし、味噌] 果物	そうめん [そうめん、めんつゆ、海苔 きゅうり、カニカマ オクラ] あさりのしぐれ煮 [あさり水煮、生姜、砂糖 醤油] 彩りサラダ [ブロッコリー、キャベツ 人参、さつま芋、水煮大豆 塩、こしょう、マヨネーズ]	ポークハヤシライス [米、豚肉、玉葱、人参、油 しめじ、グリーンピース ハヤシルウ] コーンスープ [クリームコーン、コーン 玉葱、パセリ、コンソメ 塩] 果物	チキンライス [米、鶏肉、玉葱、バター 人参、ピーマン、コンソメ ケチャップ、塩、こしょう 油] もやしのスープ [もやし、玉葱、人参、塩 えのき、鶏がらだし] 果物
おやつ	ポンデケージョ [ミックス粉、白玉粉、油 チーズ] 牛乳	フルーツゼリー [桃ジュース、寒天、みかん 砂糖、白桃] 豆乳ウエハース	あんこパイ [パイ生地、あんこ] 牛乳	サケおにぎり [米、サケフレーク] 牛乳	★みたらしマカロニ [マカロニ、醤油、片栗粉 砂糖] 牛乳	菓子 牛乳

	１４日（月）	１５日（火）	１６日（水）	１７日（木）	１８日（金）	１９日（土）
	うずめ飯 [米、鶏肉、里芋、ごぼう かつおだし、人参、椎茸 片栗粉、厚揚げ、みりん 昆布、醤油] キャベツのごま和え [キャベツ、人参、ごま 醤油] わかめのすまし汁 [わかめ、玉葱、もやし、塩 人参、いりこだし、醤油]	ご飯 魚の塩焼き [アジ、塩] ひじき煮 [ひじき、人参、水煮大豆 油、いんげん、砂糖、醤油 油揚げ、みりん] あさりの味噌汁 [あさり水煮、玉葱、えのき 人参、味噌、いりこだし 葱]	マーボー丼 [米、豆腐、合ミンチ、葱 玉葱、人参、干し椎茸、油 生姜、にんにく、片栗粉 味噌、砂糖、醤油、ごま油] 春雨スープ [春雨、人参、もやし、醤油 しめじ、塩、鶏がらだし] 果物	ご飯 ささみの天ぷら [ささみ、梅干し、生姜、酒 大葉、天ぷら粉、油] 小松菜のおかかマヨ和え [小松菜、人参、かつお節 もやし、マヨネーズ、醤油] 油揚げの味噌汁 [油揚げ、人参、玉葱、葱 えのき、いりこだし、味噌]	たらこスパゲティ [スパゲティ、たらこ、玉葱 にんにく、海苔、塩、バター 油] 海草サラダ [キャベツ、人参、エビ、酢 海草ミックス、塩、ごま油 こしょう、醤油] 南瓜の豆乳スープ [南瓜、豆乳、玉葱、しめじ コンソメ、塩] 果物	二色丼 [米、鶏ミンチ、生姜、油 砂糖、醤油、ほうれん草 酒、海苔] じゃが芋の味噌汁 [じゃが芋、玉葱、油揚げ わかめ、いりこだし、味噌] 果物
おやつ	じゃが芋ピザ [じゃが芋、片栗粉、玉葱 ウインナー、ケチャップ 油、チーズ] 牛乳	黒糖ケーキ [ミックス粉、黒砂糖、牛乳 バター、バナナ] 牛乳	カスタードプリン風 [カスタードプリンの素 牛乳] クラッカー	チーズまんじゅう [ミックス粉、砂糖、バター クリームチーズ] 牛乳	おはぎ [米、もち米、きな粉、塩 砂糖、あんこ] 牛乳	菓子 牛乳

	２１日（月）	２２日（火）	２３日（水）	２４日（木）誕生会	２５日（金）	２６日（土）
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ご飯 豆腐ハンバーグ [豆腐、豚ミンチ、玉葱、塩 ひじき、米粉、ケチャップ 牛乳、油] ほうれん草のおかか和え [ほうれん草、人参、もやし かつお節、醤油] 大根の味噌汁 [大根、人参、しめじ、味噌 葱、いりこだし]	ご飯 ★豚肉のスタミナ炒め [豚肉、玉葱、もやし、人参 ピーマン、椎茸、油、ごま にんにく、生姜、砂糖、酒 醤油、みりん] 切干サラダ [切干大根、きゅうり、人参 ツナ、酢、砂糖、醤油] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、人参、醤油 わかめ、塩、いりこだし]	ご飯 秋の香ご飯 [米、鶏肉、さつま芋、人参 しめじ、グリーンピース 薄口醤油] 豆腐の味噌汁 [豆腐、玉葱、人参、味噌 葱、いりこだし] 果物
おやつ				フルーツパフェ [白桃、黄桃、みかん アイス、あんこ]	お月見スイートポテト [さつま芋、バター、砂糖] 牛乳	菓子 牛乳

	２８日（月）	２９日（火）	３０日（水）
	ご飯 魚のムニエル [サケ、にんにく、バター 米粉、塩] ひじきと小松菜の和え物 [ひじき、人参、ごま、醤油 小松菜、砂糖] きのこスープ [しめじ、えのき、人参、塩 玉葱、鶏がらだし、醤油] 果物	親子うどん [うどん、玉葱、人参、鶏肉 ごぼう、干し椎茸、油揚げ 卵、葱、いりこだし、醤油 みりん、塩、油] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、鶏ミンチ、砂糖、油 醤油] ブロッコリーの甘酢和え [ブロッコリー、人参、醤油 酢、砂糖]	ご飯 豆腐のあんかけ [豆腐、牛肉、なめこ、生姜 ほうれん草、砂糖、みりん 醤油、油、片栗粉] キャベツのゆかり和え [キャベツ、人参、ゆかり粉 もやし、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、玉葱、人参、味噌 しめじ、いりこだし]
おやつ	★カレーチーズトースト [食パン、カレー粉、チーズ マヨネーズ] 牛乳	ねぎ味噌おにぎり [米、葱、味噌、砂糖、醤油] 牛乳	りんごケーキ [りんご、ミックス粉、牛乳 レーズン] 牛乳

実りの秋です

秋は米やいも類、果物などが実り、収穫される時期です。各地で開かれる秋祭りには、作物が収穫できた感謝の意味が込められています。ご家庭でも秋の恵みに感謝し、新鮮な旬の食材を使った献立を取り入れましょう。

（いただきます　ごちそうさま引用）

★マークは新メニューです。●3歳児未満は午前のおやつ（牛乳100ml）があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。●ノンエッグマヨネーズを使用しています。