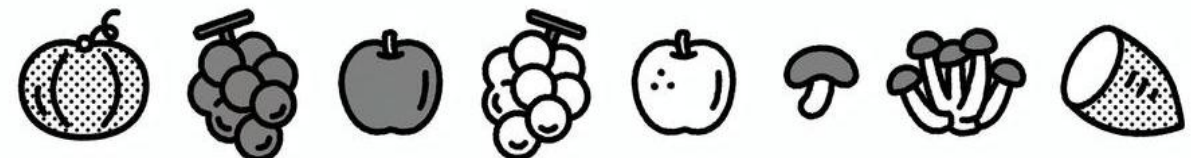


ゆめっこわかば保育園 献立予定表 2026年9月



日	(火) 1	(水) 2	(木) 3	(金) 4	(土) 5	(月) 7	(火) 8	(水) 9	(木) 10	(金) 11	(土) 12	(月) 14	(火) 15	(水) 16
昼	ごはん 五分付米 しめじ しいたけ 人参 うすあげ 醤油 みりん 塩 鮭の香りみそ焼き 味噌 砂糖 みりん ごま油 ごま 大葉 ふかしさつまいも さつまいも オクラのツナ和え オクラ 人参 ツナ 醤油 すまし汁 わかめ 豆腐 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 ひじき豆 ひじき 大根 人参 みりん 醤油 砂糖 味噌 だし汁(昆布・煮干) みそ汁 小松菜 さつまいも 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 焼きメンチカツ 合挽ミンチ 玉ねぎ 豆腐 しょうゆ みりん パン粉 油 中濃ソース 人参の含め煮 人参 醤油 みりん 無限キャベツ キャベツ ごま 青のり 塩 ごま油 スープ もやし わかめ みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	鮭ときゅうりの ちらし寿司 五分付米 酢 砂糖 塩 塩鮭 きゅうり ごま たたききゅうり きゅうり ごま 人参の含め煮 ごま油 酢 醤油 みりん じゃがいもの土佐煮 塩 みそ汁 大根 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	鶏そぼろ丼 五分付米 鶏ひき肉 小松菜 人参 玉ねぎ ごま油 片栗粉 しょうゆ みりん 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 うす揚げ 塩 みそ汁 大根 わかめ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆大根 合ミンチ 大根 玉ねぎ 人参 ピーマン オイスターソース ソース ケチャップ みりん 醤油 味噌 片栗粉 キャベツのナムル キャベツ 人参 わかめ じゃがいも ごま油 ごま 醤油 スープ 玉ねぎ 小松菜 みりん 塩	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 えのき 梅干し みりん 醤油 きゅうり ごぼう おくらえのき えのき 醤油 酢 かつお節 味噌汁 人参 玉ねぎ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん みりん 醤油 砂糖 きのこサラダ えのき しめじ きゅうり 醤油 酢 オリーブ油 味噌汁 大根 うす揚げ 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 なめたけ えのき しょうゆ みりん 酢 治部煮 鶏もも肉 人参 スナックエンドウ キャベツ たけのこ 醤油 みりん 砂糖 しょうゆ みりん もずく酢 わかめ きゅうり もやし コーン 酢 しょうゆ ごま油 スープ 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	夏野菜キーマカレー (0〜2はハヤシ) 五分付米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 砂糖 ピーマン なす かぼちゃ 大豆 トマトジュース カレーウ (3〜5のみ) ケチャップ ウスターソース しょうゆ みりん 海藻サラダ わかめ 人参 きゅうり コーン 酢 しょうゆ ごま油 スープ 人参 大根 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	じゃーじゃー麵 中華めん 豚ミンチ 玉ねぎ きゅうり 醤油 味噌 砂糖 オイスターソース おにぎり 五分付米 かつお節 醤油 みそ汁 さつまいも 大根 キャベツ 人参 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉ときのこ オイスターソース まいたけ しいたけ エリンギ 玉ねぎ 五分付米 みりん 砂糖 醤油 塩 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 きゅうり オリーブオイル 塩 スープ たまねぎ わかめ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 魚の照り焼き 鯖 みりん 醤油 生姜 オイスターソース きゅうり 味噌 梅かつお きゅうり 梅干し 鰹節 煮びたし キャベツ 小松菜 人参 うすあげ しょうゆ みりん 味噌 だし汁(昆布・煮干)	うめおにぎり 五分付米 梅干し みりん 塩 ごま からあげ 鶏肉 しょうゆ みりん にんにく生姜 片栗粉 油 ミニトマト ブロッコリー かぼちゃの含め煮 かぼちゃ みりん 醤油 砂糖 りんご
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
おやつ	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 バター 焼きのり 醤油	トマトホットケーキ 米粉 砂糖 ベーキングパウダー トマトジュース 油 豆乳	よりより 薄力粉 砂糖 ごま油 塩 油	かっぱ巻き 五分付米 きゅうり 焼きのり	果物 牛乳	果物 牛乳	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	きらずやき おから 米粉 砂糖 塩 ベーキングパウダー 油	チーズポテト じゃがいも チーズ 砂糖 塩 甘辛にぼし にぼし 醤油 みりん 砂糖	おにまん 小麦粉 砂糖 さつまいも ベーキングパウダー 豆乳 油	きんぎょすくいゼリー 寒天 ぶどうジュース みかんジュース りんごジュース 砂糖	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	わかばどら焼き 薄力粉 砂糖 牛乳 バター ベーキングパウダー 小豆 砂糖 塩	黒糖寒天 寒天 黒糖 きなこ 砂糖
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
昼	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ハンバーグ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 しょうゆ みりん 片栗粉 人参 かぼちゃ 切干のあえもの 切干大根 人参 酢 きゅうり ツナ 酢 しょうゆ ごま油 すまし汁 青梗菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 西京焼き からすがれい 白みそ みりん 人参の含め煮 人参 醤油 みりん きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 ごま油 かつおぶし 味噌汁 なめこ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 五分付米 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり たたききゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 醤油 スープ わかめ 人参 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ミニトマトの そぼろチャプチェ 五分付米 さば 合ミンチ 春雨 玉ねぎ 梅干し 大葉 ニラ ミニトマト じゃがいも しょうが しょうが みりん 醤油 塩 ごま油 水菜のサラダ 水菜 人参 大根 うすあげ 人参 醤油 酢 ごま油 スープ わかめ 大根 醤油 みりん 塩	焼きさばときのこの まぜごはん 五分付米 さば 合ミンチ 春雨 玉ねぎ 梅干し 大葉 ニラ ミニトマト 煮ころがし じゃがいも 人参 みりん 醤油 塩 味噌汁 たまねぎ うす揚げ 豆腐 味噌 だし汁(昆布・煮干)	豚丼 五分付米 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし ねぎ みりん しょうゆ みりん 納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつお ごま油 味噌汁 じゃがいも 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 豚肉の生姜焼き 煮魚 鯖 醤油 みりん 砂糖 生姜 きのこナムル しめじ えのき 人参 のり しょうゆ ごま油 酢の物 きゅうり わかめ ごま油 酢 味噌汁 人参 小松菜 味噌 だし汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 バーベキューチキン ケチャップ ソース 醤油 砂糖 リンゴジャム にんにく ブロッコリーの塩ゆで ブロッコリー ミニトマト カリカリサラダ キャベツ 人参 大根 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 すまし汁 青梗菜 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 だし汁(昆布・煮干)						
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
おやつ	パフェ 薄力粉 さつまいも 砂糖 バター ココア 豆乳 生クリーム コーンフレーク	いろいろ 芋かりんとう さつまいも じゃがいも さといも 片栗粉 しょうゆ みりん 油		ブラウニー 米粉 豆腐 片栗粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖	お月見団子 だんご粉 もち粉 豆腐 小豆 きな粉 (0.1歳は さつまいも団子)		フルーツ寒天 寒天 りんごジュース 砂糖 みかん缶 桃缶	ヨーグルトドーナツ 薄力粉 砂糖 ベーキングパウダー ヨーグルト 油	スイートポテト さつまいも 豆乳 砂糖 黒ゴマ					
	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じている今日この頃。毎年9月23日頃を秋分の日と言います。暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9として計算します。
※ごはんは、五分付米です
※11日はあそぼう会です。
※17日はお誕生日会です。
※果物はりんご・柑橘類・梨等を提供します
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲載します。