

令和8年度 9月 幼児食献立表

今月の目標: 秋の味覚を味わおう

こども園つわぶきえん

*はセンター調理、○は園での調理です。

※混合出汁の成分→かつお、さば、いわしの削り節

月 14 28	火 1 15 29	水 2 16 30	木 3 17	金 4 18	土 19
*ほっけ塩焼き しまほっけ 塩 だし(昆布・混合出汁) *有菜煮浸し 小松菜 豚肉 人参 しめじ 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁) *味噌明月がんと 豆腐 人参 長草 砂糖 しょうゆ ごま だし(昆布・混合出汁) ○具沢山味噌汁 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ じゃがいも しいたけ だし(昆布・混合出汁) こうじみそ	*唐揚げ 鶏肉 しょうゆ 片栗粉 油 *野菜コンソメ煮 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ 人参 砂糖 しょうゆ コンソメ ○さつまいもレモン煮 さつまいも レモン 砂糖 しょうゆ ○レタススープ レタス ベーコン 玉ねぎ 人参 鶏がらだし しょうゆ	○チキンカレー 鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 なす トマト缶 カレールウ カレー粉 無塩バター ○青じそドレッシングサラダ レタス きゅうり ブロッコリー パプリカ カニカマ 切り大根 青しそ 甘酢 しょうゆ ごま油 ★スプーン 持参してください 	*かつおカツ かつお パン粉 小麦粉 塩 油 *冬瓜の煮物 冬瓜 ミックスベジタブル 砂糖 みりん しょうゆ 片栗粉 だし(昆布・混合出汁) ○三度豆きのこコンテ 三度豆 しめじ エリンギ ベーコン 玉ねぎ みりん しょうゆ 米油 ○豚汁 豚肉 豆腐 玉ねぎ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ こうじみそ だし(昆布・混合出汁)	*ハンバーグ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ トマト にんにく 生姜 砂糖 塩 *トマト煮 鶏ミンチ じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト えだまめ ケチャップ コンソメ 砂糖 しょうゆ ○アスパラツナ和え アスパラガス ツナ缶 ブロッコリー いりごま 甘酢 しょうゆ ごま油 ○ポトフ ウインナー キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも 粉パセリ コンソメ 4日・雪の宿 ・牛乳	○きつねうどん 冷凍うどん 油揚げ かまぼこ わかめ 人参 しいたけ 砂糖 みりん しょうゆ だし(昆布・混合出汁) ○ジャーマンポテトサラダ じゃがいも 人参 玉ねぎ ベーコン マヨネーズ 甘酢 5日(土) らいおん組 一日のくらしご協力日 
○ホットケーキ ホットケーキMIX 牛乳 メープルシロップ 無塩バター ・牛乳	・梨 ・ルヴァン ・牛乳	○ジャムサンド 食パン いちごジャム ・牛乳	○お好み焼き お好み焼きMIX ちくわ キャベツ お好みソース ねぎ かつお節 油 ・ジョア	18日○メープルバナナケーキ ホットケーキMIX 牛乳 バナナ 無塩バター メープルシロップ ・牛乳	・マリービスケット ・牛乳
月 7	火 8	水 9	木 10 24	金 11 25	土 12 26
*赤魚の煮付け 赤魚 砂糖 しょうゆ 生姜 みりん 塩 だし(昆布・混合出汁) *金平ごぼう ごぼう 豚肉 人参 いりごま 砂糖 しょうゆ 油 ○ほうれん草おかか和え ほうれん草 太もやし だし(昆布・混合出汁) しょうゆ みりん かつお節 ○味噌汁 豆腐 玉ねぎ 人参 ねぎ 南瓜 こうじみそ だし(昆布・混合出汁)	*ヒレカツ 豚肉 パン粉 塩 大豆粉 こしょう 油 ○マカロニサラダ マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ ハム 甘酢 塩 ○チンゲン菜ナムル チンゲン菜 えのき 土生姜 甘酢 鶏がらだし ごま油 ○中華スープ わかめ 人参 玉ねぎ ねぎ きくらげ カニカマ 鶏がらだし いりごま	○ビーフカレー 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも トマト缶 無塩バター カレールウ カレー粉 ○コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー ハム コーン缶 りんご 甘酢 豆乳 米油 塩 ★スプーン 持参してください 	*えびカツ むきえび 魚肉すり身 玉ねぎ パン粉 小麦粉 砂糖 こしょう 塩 油 *キーマカレー風 豚ミンチ 水煮大豆 玉ねぎ トマト コーン缶 人参 ケチャップ 砂糖 コンソメ カレールウ ○ブロッコリー塩昆布和え ブロッコリー しらす 太もやし 塩昆布 みりん ごま油 ○けんちん汁 鶏肉 豆腐 人参 しめじ 里芋 長ねぎ みりん しょうゆ 塩 だし(昆布・混合出汁)	*いわし生煮え いわし 砂糖 生姜 しょうゆ 塩 だし(昆布・混合出汁) *あらめのたいたん あらめ ちくわ 人参 砂糖 しょうゆ だし(昆布・混合出汁) ○南瓜ホットサラダ 南瓜 ベーコン 玉ねぎ きゅうり 甘酢 オリーブ油 ○味噌汁 油揚げ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 だし(昆布・混合出汁) こうじみそ	○焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 太もやし お好みソース 油 ○たまごスープ 卵 玉ねぎ チンゲン菜 ねぎ 鶏がらだし 片栗粉 
○ブルーネッキー ブルーン 小麦粉 牛乳 アーモンドスライス 砂糖 ベーキングパウダー 油 ・牛乳	・バナナ ・ぼたぼた焼き ・牛乳	○きな粉クッキー ホットケーキMIX 牛乳 グラニュー糖 きな粉 卵 砂糖 無塩バター ・牛乳	○ツナマヨトースト 食パン ツナ缶 マヨネーズ ・ジョア	○ウインナーパンケーキ ホットケーキMIX 牛乳 ウインナー コーン缶 粉パセリ ・牛乳	・まがりせんべい ・牛乳

♡秋の味覚を味わおう♡



まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の訪れが感じられるようになってきました。秋といえば美味しい食べ物が多い食欲の秋もあります！

＝秋の味覚は＝

うま味 いっぱいの旬の食材を食べましょう！！

＝さつまいも＝

(栄養は皮や皮の付近に
多く、腸をきれいにする
食物繊維が豊富です！)

＝きのこ類＝

(きのこに含まれる
ビタミンDは
カルシウムの吸収を
助けてくれます。)

＝かぼちゃ＝

(ビタミンが
バランスよく
含まれていて
風邪予防に◎)

★園の給食にたくさん使用しています♡★

さつまいもレモン煮

1,15,29日の
メニューです

(材料) 大人4人分

さつまいも 1本(約230g)
レモン 1/2こ
さとう 大さじ2 水 400cc
しょうゆ 小さじ1

(作り方)

- ① さつまいもは1.5cm幅の輪切りにして
水にさらし、ザルに上げ、水気を切る。
- ② レモンは2枚うす切りにし、
残りは絞ってレモン汁にする。
- ③ 鍋に①、水、さとうを入れ火にかけ、
煮立ったら②のレモン汁を加え
弱火で15分煮る。
- ④ 火を止め、しょうゆ、②のうす切り
にしたレモンを加えてできあがり！