

令和8年度 9月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

※

※

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 火	昼食	備蓄のアルファ化米 魚肉ソーセージ 豚汁 みかん缶	米 里芋、板こんにゃく	魚肉ソーセージ 豚肉、みそ	大根、人参、ごぼう、葉ねぎ みかん缶	
	午後おやつ	備蓄の米粉クッキー 牛乳	米粉クッキー	牛乳		
02 水	昼食	ご飯 肉豆腐 切干大根のバリバリサラダ フルーツ	米 砂糖、油 マヨネーズ、すりごま	焼き豆腐、牛肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、だしの素 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	青りんごゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	バナナ	ココア
03 木	昼食	ご飯 肉野菜炒め 里芋と小松菜のごま和え フルーツ	米 油、片栗粉 里芋、すりごま、砂糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン 小松菜 フルーツ	しょうゆ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	バナナトースト 牛乳	食パン	牛乳	バナナ	ココア
04 金	昼食	ご飯 まりあげ ツナときゅうりの酢の物 フルーツ	米 油、パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ひじき ツナ、わかめ	玉ねぎ、葉ねぎ、生姜 きゅうり、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おふラスク 牛乳	油麩、バター、砂糖	牛乳		
05 土	昼食	冷やし中華 ウインナー フルーツ	中華麺	錦糸卵、ハム、わかめ ウインナー	トマト、小松菜、きゅうり フルーツ	冷やし中華スープ
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
07 月	昼食	ご飯 赤魚のカレー揚げ 小松菜のチーズ和え とうがんスープ フルーツ	米 小麦粉、油 すりごま、ごま油	赤魚 サラダチーズ、しらす干し えび	小松菜 とうがん、人参、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	カレー粉 しょうゆ しょうゆ、コンソメ、塩
	午後おやつ	ぎょうざピザ 牛乳	ぎょうざの皮	とろけるチーズ、ウインナー 牛乳	コーン、ピーマン	ケチャップ
08 火	昼食	ご飯 肉じゃが 春雨のごま酢和え フルーツ	米 じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、油 春雨、すりごま、砂糖	牛肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、もやし、ほうれん草、人参 フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト いりこ		ヨーグルト、ｽｷﾞﾐﾙｸ いりこ	黄桃缶、パイন缶、みかん缶	
09 水	昼食	ご飯 スパニッシュオムレツ 豆乳スープ フルーツ	米 じゃがいも	卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ 豆乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、ほうれん草 キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ	ケチャップ、コンソメ コンソメ
	午後おやつ	黒糖わらび餅 牛乳	わらび餅粉、砂糖、黒砂糖	きな粉 牛乳		
10 木	昼食	ご飯 ポークチャップ ツナサラダ フルーツ	米 油 ごま	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ	ケチャップ、ウスターソース、塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	サラダチーズ、かつお節 牛乳		しょうゆ
11 金	昼食	ご飯 鶏肉のねぎポン酢炒め 五色和え フルーツ	米 油、砂糖 ごま油	鶏もも肉 ちくわ、かつお節	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、はねぎ もやし、小松菜、人参、キャベツ、コーン フルーツ	しょうゆ、酢、塩 しょうゆ
	午後おやつ	チュロス 牛乳	ホットケーキミックス、米粉、油、砂糖、グラニュー糖	絹ごし豆腐 牛乳		
12 土	昼食	お 弁 当 の 日 （おかず入りのお弁当を持って来てください）				
14 月	昼食	ご飯 鮭のみそマヨ焼き レバニラ炒め みそけんちん汁 フルーツ	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖 里芋、板こんにゃく、油	鮭、みそ 鶏レバー 木綿豆腐、みそ、油揚げ	玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ、干しいたけ フルーツ	しょうゆ、みりん だしの素
	午後おやつ	小松菜のホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、砂糖	ｽｷﾞﾐﾙｸ 牛乳	小松菜	
15 火	昼食	ご飯 冷やししゃぶしゃぶ かぼちゃサラダ フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ	豚肉、錦糸卵 サラダチーズ	トマト、玉ねぎ、きゅうり かぼちゃ、人参、きゅうり フルーツ	しょうゆ、酢 塩
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
16 水	昼食	ご飯 麻婆なす 中華サラダ フルーツ	米 油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油 じゃがいも、ごま油、砂糖	木綿豆腐、合いびき肉、みそ ハム、わかめ	なす、玉ねぎ、人参、葉ねぎ トマト、きゅうり フルーツ	しょうゆ、中華だし 酢、しょうゆ
	午後おやつ	あべかわマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩