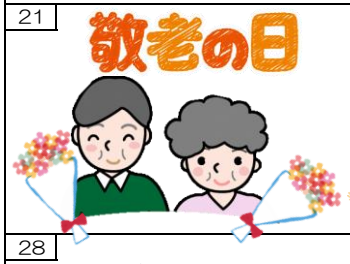
2026年 9月　予定献立表

月	火	水	木	金	土
	1 納豆ご飯 イナムドゥチ キャベツと人参のサラダ スイートポテト 牛乳	2 胚芽ご飯 魚の有馬焼き わかめと鶏ささみの和え物 えのきと青梗菜の清まし汁 オレンジ 人参ロールパン プルーン むぎちゃ	3 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 コールスローサラダ 冬瓜とｳﾝﾁｪｰの味噌汁 お魚ふりかけ ゴマ菓子 牛乳	4 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 麸の味噌汁 サーターアンダギー 牛乳	5 ごぼうピラフ キャベツ炒め えのきと麸の味噌汁 やきいも
7 もずく丼 ゆし豆腐 キャベツサラダ バナナ シリアルクッキー 牛乳	8 胚芽ご飯 鶏のﾚﾓﾝ風味焼 春雨ともずくのサラダ 豆腐とわかめの清し汁 冷しぜんざい リンゴ	9 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 ちくわとえのきのｽｰﾌﾟ ﾀﾝﾅｰﾌｧｸﾙｰ 味付けいりこ むぎちゃ	10 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 人参しりしりー 大根の味噌汁 お魚ふりかけ セロリスティック やきいも 牛乳	11 胚芽ご飯 魚の西京焼き 切干大根炒め 高野豆腐の清し汁 ぼーぼー 牛乳	12 鶏てり焼き丼 ｵｸﾗのおかか和え アーサ汁 紅はるかチップ バナナ
14 胚芽ご飯 麻婆豆腐 ﾄﾏﾄとｵｸﾗの酢醤油和え コーンとニラのスープ じゃこトースト 牛乳	15 カレーライス ゴーヤーサラダ かきたま汁 鉄ゼリー スコーン バナナ 豆乳	16 胚芽ご飯 鯖のカレーピカタ 麸チャンプルー へちまの味噌汁 オレンジ プリン ミレービスケット むぎちゃ	17 おべんとう  リンゴケーキ むぎちゃ	18 胚芽ご飯 チーズハンバーグ 胡瓜とわかめの酢の物 オニオンスープ ちんすこう 豆乳	19 きのこご飯 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁 はちゃ米 バナナ
21 	22 	23 	24 胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切炒め ｷｬﾍﾞﾂと竹輪の味噌汁 お魚ふりかけ 黒糖ケーキ 牛乳	25 胚芽ご飯 ウサギ型ハンバーグ 小松菜のごま和え コーンスープ お月見ゼリー うむくじてんぷら むぎちゃ	26 大豆ご飯 肉じゃが キノコのすまし汁 アンパンマンせんべい バナナ
28 タコライス マッシュポテト わかめスープ(ｴﾉｷ･ﾜｶﾒ) オレンジ ふむふむ（甘さ控えめ） プルーン むぎちゃ	29 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き くーぶいりちー 南瓜の味噌汁 フルーツポンチ 味付けいりこ	30 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け きんぴら炒め 豆腐とコーンのスープ お魚ふりかけ ビスコ バナナ 牛乳			

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2026 年 9月

公立保育所

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	挽きわり納豆　豚ﾓﾓ肉　かまぼこ　ｲﾅﾑﾄﾞｯﾁ味噌　卵黄　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　オリーブ油　三温糖　さつま芋　無塩バター　生ｸﾘｰﾑ	ブンセンアラのり　こんにゃく　人参　干椎茸　ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ缶　ｾﾛﾘｰ
2	水	鯖　ｻﾊﾐ　かつお節	胚芽米　もちきび　米粒麦　本みりん　油　三温糖　人参ロールパン	生姜　にんにく　乾燥わかめ　ﾄﾏﾄ　胡瓜　大根　えのき　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ　オレンジ　ﾌﾟﾙｰﾝ
3	木	鶏ﾓﾓ肉　みそ　お魚ふりかけ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　オリーブ油　三温糖　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　黒ごま　白ごま　ｼﾘｱﾙ(ﾌﾛｽﾄ)　バター	ｷｬﾍﾞﾂ　ｺｰﾝ缶　人参　冬瓜　ｳﾝﾁｪｰ
4	金	ホキ　大豆　みそ　普通牛乳　卵　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　片栗粉　油　三温糖　みりん　サラダ油　おつゆ麸　黒ごま　油	玉葱　キャベツ　人参　しらたき　干椎茸　ニラ　しめじ　ねぎ
5	土	ロースハム　ツナ缶　みそ	精白米　上白糖　本みりん　三温糖　おつゆ麸　焼き芋	ｺﾞﾎﾞｳ　ﾋﾟｰﾏﾝ　キャベツ　人参　玉葱　えのき　ねぎ
6	日			
7	月	豚挽肉　ゆし豆腐　みそ　普通牛乳	精白米　オリーブ油　三温糖　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　油　ｼﾘｱﾙ(ﾌﾛｽﾄ)	もずく　ﾋﾟｰﾏﾝ　コーン缶詰　人参　生姜　ねぎ　キャベツ　胡瓜　人参　ﾊﾞﾅﾅ
8	火	鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐	胚芽米　米粒麦　もちきび　春雨　黒ごま　三温糖　金時豆　黒砂糖　押麦	レモン　胡瓜　もやし　人参　おきなわもずく　乾燥わかめ　ねぎ　りんご
9	水	ﾎｷ　みそ　鶏挽肉　ちくわ　味付けいりこ	胚芽米　米粒麦　もちきび　ﾏﾖﾈｰｽﾞ　本みりん　里芋　片栗粉　ﾀﾝﾅｰﾌｧｸﾙｰ	人参　干椎茸　さやいんげん　えのき　ねぎ
10	木	鶏ﾓﾓ肉　鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　お魚ふりかけ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　揚げ油　油　和風ドレッシング　焼き芋	玉葱　にんにく　生姜　人参　ﾋﾟｰﾏﾝ　大根　ねぎ　ｾﾛﾘｰ
11	金	鮭　みそ　かまぼこ　凍り豆腐　卵　普通牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　本みりん　サラダ油　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　薄力粉　黒砂糖粉	生姜　切り干し大根　刻み昆布　人参　干椎茸　しらたき　ｶﾗｼ菜　えのき　ねぎ
12	土	鶏ﾓﾓ肉　削り節　ちくわ	精白米　本みりん　油　片栗粉	生姜　みず菜　刻み海苔　角ｵｸﾗ　胡瓜　トマト　ｱｰｻ(乾)　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
13	日			
14	月	沖縄豆腐　豚挽肉　みそ　シラス　卵　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　三温糖　片栗粉　ミニ食パン　ﾏﾖﾈｰｽﾞ	長ねぎ　ニラ　人参　生姜　にんにく　ﾄﾏﾄ　角ｵｸﾗ　胡瓜　コーン缶　ニラ
15	火	豚肩ﾛｰｽ　卵　豆乳　豆乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　じゃがいも　油　薄力粉　有塩バター　三温糖　片栗粉　鉄ゼリー　ライ麦・全粒粉　油	人参　南瓜　玉葱　りんご　Gﾋﾟｰｽ　ｺﾞｰﾔｰ　ﾊﾟｲﾝ缶　みつば　ﾚｰｽﾞﾝ　ﾊﾞﾅﾅ
16	水	鯖　卵　麸　豚肩ﾛｰｽ　沖縄豆腐　みそ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　油　プリン　ミレービスケット	ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉葱　ニラ　ﾍﾁﾏ　オレンジ
17	木	普通牛乳　卵	薄力粉　三温糖　サラダ油	りんご　ﾚｰｽﾞﾝ
18	金	合挽肉　普通牛乳　卵　ﾋﾟｻﾞ用ﾁｰｽﾞ　しらす干し　ﾍﾞｰｺﾝ　大豆　豆乳	胚芽米　米粒麦　もちきび　油　パン粉(乾)　三温糖　片栗粉　薄力粉　三温糖	玉葱　星人参　胡瓜　トマト　乾燥わかめ　人参　ﾊﾟｾﾘ
19	土	鶏ﾓﾓ肉　沖縄豆腐　豚ﾓﾓ肉	精白米　本みりん　油　<和干菓子類>おこし	しめじ　干椎茸　まいたけ　人参　根みつば　人参　キャベツ　とろろ昆布　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	鶏挽肉　木綿豆腐　卵　みそ　豚ﾓﾓ肉　お魚ふりかけ　普通牛乳　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　油　パン粉(乾)　三温糖　黒ごま　じゃがいも　片栗粉　油　ﾎｯﾄｹｰｷ粉　黒砂糖粉　無塩バター	玉葱　ﾋﾟｰﾏﾝ　人参　もやし　ｷｬﾍﾞﾂ
25	金	ﾛｰｽﾊﾑ	胚芽米　もちきび　米粒麦　みりん　じゃがいも　白ごま　三温糖　油　片栗粉　紅いも　ｸﾋﾟｶ澱粉　三温糖　揚げ油	星人参　ブロッコリー　小松菜　もやし　えのき　人参　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶　ｺｰﾝ缶　玉葱　人参　ﾊﾟｾﾘ
26	土	大豆　鶏ﾓﾓ肉　豚ﾛｰｽ	精白米　じゃがいも　本みりん　三温糖　油　甘辛せんべい	干しひじき　人参　ニラ　玉葱　Gﾋﾟｰｽ　しらたき　ねぎ　しめじ　えのき　バナナ
27	日			
28	月	合挽肉　ﾌﾟﾛﾋｽﾁｰｽﾞ　普通牛乳　絹ごし豆腐　麸　ｽｷﾑﾐﾙｸ	精白米　油　じゃがいも　有塩バター　生ｸﾘｰﾑ　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	玉葱　ｷｬﾍﾞﾂ　ﾄﾏﾄ　ﾊﾟｾﾘ　乾燥わかめ　えのき　ねぎ　オレンジ　ﾌﾟﾙｰﾝ
29	火	ﾎｷ　チキアギー　みそ　味付けいりこ	胚芽米　もちきび　米粒麦　薄力粉　油　三温糖　本みりん　白炒りゴマ　上白糖	刻み昆布　干椎茸　こんにゃく　人参　ニラ　南瓜　玉葱　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ　ﾐｶﾝ缶　ﾊﾟｲﾝ缶　黄桃缶
30	水	鶏ﾓﾓ肉　絹ごし豆腐　お魚ふりかけ　普通牛乳	胚芽米　もちきび　米粒麦　片栗粉　揚げ油　ｸﾞﾗﾆｭｰ糖　黒ごま　本みりん　三温糖　油　ビスコ	ﾊﾟｲﾝ缶　ｺﾞﾎﾞｳ　人参　しらたき　ニラ　コーン缶　ねぎ　ﾊﾞﾅﾅ
	土			

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。