

9月献立表

2026年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	14 28	ごはん 鮭の香味ソースがけ オクラの漬け物 きのこ白菜のみそ汁	スイートプール 牛乳	米・納豆・切干大根・鮭・長葱・ニンニク・ 生姜・オクラ・茄子・きゅうり・モロヘイヤ・大葉・ オカ・白菜・玉葱・しめじ・えのき・人参・ マーガリン・練乳・薄力粉・牛乳	7	ジャージャー麺 人参サラダ 根菜汁	レタス炒飯 牛乳	干しうどん・豚肉・長葱・筍・椎茸・玉葱・ きゅうり・人参・緑豆もやし・ツナ・ごま・ 蓮根・さつま芋・大根・ほうれん草・ニンニク・ 生姜・レタス・コーン・お茶
火	1 15 29	ご飯 蓮根の鶏つくね きゅうりの酢の物 すまし汁	さつま芋シュガースティック 牛乳	米・鶏肉・蓮根・生姜・小葱・わかめ・ きゅうり・しらす・長葱・干し椎茸・えのき・ 素麺・人参・さつまいも・牛乳	8	生姜ごはん さんまの塩焼き キャベツの和風サラダ 南瓜と茄子のみそ汁	ミルクスコーン 牛乳	米・生姜・昆布・秋刀魚・キャベツ・きゅうり・ 人参・海苔・玉葱・茄子・小松菜・南瓜・ MIX粉・マーガリン・牛乳
水	2 16 30	ごはん 豆腐の肉味噌 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	洋梨ケーキ 牛乳	米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ 大葉・除去マヨネーズ・ひじき・大豆・玉葱・ いんげん・大根・えのき・じゃが芋・ 小松菜・洋梨・MIX粉・マーガリン・牛乳	9	秋のドライカレー フレンチサラダ かぶのスープ	りんごゼリー お茶	米・さつま芋・ごぼう・玉葱・豚肉・トマト・ サニーレタス・きゅうり・コーン・鶏肉・人参・ かぶ・えのき・りんごジュース・アガー・お茶
木	3 17	ロールパン チキングラタン サワークラウト 野菜スープ	りんごといちじくのヨーグルト お茶	ロールパン・鶏肉・玉葱・人参・ブロッコリー・ マッシュルーム・パスタ・薄力粉・マーガリン・牛乳・ パン粉・キャベツ・ハム・ニンニク・ほうれん草・ 南瓜・パプリカ・りんご・いちじく・ヨーグルト・お茶	10 24	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き チンゲン菜の海苔和え 酸辣湯	10日 焼きおにぎり 24日 おはぎ お茶	米・鶏肉・小葱・除去マヨネーズ・青梗菜・ 人参・緑豆もやし・海苔・しらす・豆腐・ 長葱・きくらげ・筍・さやえんどう・ごま・ きな粉・お茶
金	4 18	ごはん 豚肉ときのこのソテー 切り干し大根のサラダ じゃが芋とコーンのみそ汁	4日ココアクッキー 18日ココアケーキ※ 牛乳	米・豚肉・玉葱・まいたけ・えのき・エリンギ・ ニンニク・マーガリン・切干大根・きゅうり・人参・ 除去マヨネーズ・オカ・じゃが芋・油揚げ・コーン・ かぶ・ココア・薄力粉・牛乳・マーガリン・マシュマロ・ 卵	11 25	玄米ごはん 鯖の味噌煮 かぼちゃのいとし煮 かみなり豚汁	さつま芋団子 牛乳	玄米・鯖・生姜・南瓜・小豆・豚肉・ごぼう・ 豆腐・人参・大根・長葱・小松菜・さつま芋・ 白玉粉・牛乳
土	5 19	麻婆茄子丼 中華風スープ	お菓子※ 牛乳	米・豚肉・茄子・長葱・玉葱・干し椎茸・ ニンニク・生姜・人参・コラ・えのき・鶏肉・ お菓子・牛乳	12 26	和風パスタ 沢煮碗	お菓子※ 牛乳	パスタ・ベーコン・玉葱・エリンギ・しめじ・えのき・ ニンニク・豚肉・長葱・人参・ごぼう・ 干し椎茸・いんげん・筍・お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 527kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.1g 塩分 1.5g

★代替え食(アレルギー等)

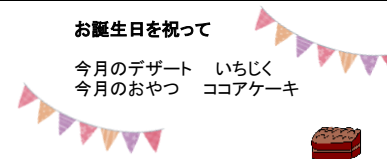
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵、ナッツ類(栗・ココア・ココナッツを除く)です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの嚥む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート いちじく
今月のおやつ ココアケーキ



～今月の郷土食～

かぼちゃのいとし煮(茨城)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

鮭の香味ソースがけ

(大人2人子ども2人分)

鮭	6切 50g程度のもの
長葱	40g 粗みじん
にんにく	3g みじん切り
生姜	3g みじん切り
醤油	小さじ2強
ごま油	少々
黒砂糖	小さじ2弱

みなみ風では
乳児は40g、幼児は50gの鮭を提供しています！

- ①鮭以外の材料を鍋に入れて、長葱の辛みがとぶまで加熱する。
- ②鮭を焼く。
- ③焼きあがった鮭に①をかけて完成！



スィートブール

(4個分)

ロールパン	2個	1/2に切る
薄力粉	34g	ふるっておく
マーガリン	34g	
上白糖	14g	

丸パンでも代用できます！



★オーブンを175℃に予熱しておく

- ①ボウルにマーガリンと上白糖を混ぜて、さらにふるった薄力粉も加えて混ぜる。
- ②1/2にカットしたロールパンの上から①の生地をかける。
- ③175℃に予熱したオーブンで8分ほど焼きいて表面がサクっとなったら完成！