

2026年度

9月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午後 午前	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 火 ／ 14 月	とうもろこしご飯 冬瓜と鶏肉の煮物 野菜の海苔和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 抹茶のマーブルクッキー	米／かたくり粉／無塩バター／きび糖／薄力粉	鶏モモ肉／焼きのり／油揚げ／麦みそ／牛乳／たまご	とうもろこし／とうがん／玉葱／にんじん／オクラ／りょくとうもやし／こまつな／日本かぼちゃ／キャベツ
15 ／ 火	ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 茄子とトマトのおかか和え 冷汁	牛乳 水羊羹 くだもの	米／きび糖／ごま油／ごま／上白糖	豚ばら肉／かつお加工品（かつお節）／まあじ／麦みそ／牛乳／あずき（こし）／寒天	だいこん／にんじん／れんこん／しょうが／なす／トマト／きゅうり／りょくとうもやし／えのきたけ／しそ葉／日本なし
2 16 ／ 水	ご飯 家常豆腐 きゅうりの中華和え 大根とごぼうの中華スープ	牛乳 チャーシューまぜご飯	米／かたくり粉／なたね油／きび糖／ごま／ごま油	木綿豆腐／豚モモ肉／甜面醬／生わかめ／焼き豚／牛乳	生しいたけ／にんじん／青ピーマン／赤ピーマン／ねぎ／切干だいこん／きゅうり／だいこん／ごぼう／玉葱／葉ねぎ／にんにく
3 ／ 木	食パン トマトクリームグラタン 照り焼きチキンサラダ 豚肉と細切り野菜のスープ	麦茶 フルーツヨーグルト	食パン／じゃがいも／なたね油／薄力粉／無塩バター／きび糖／オリーブ油／上白糖	ベーコン／牛乳／カマンベールチーズ／鶏若鶏肉胸（皮付き）／豚ばら肉／ヨーグルト（全脂無糖）	トマト／玉葱／レタス／ほうれんそう／きゅうり／レモン（果汁、生）／セロリー／にんじん／生しいたけ／バナナ／パインアップル（缶詰）／温州蜜柑缶詰（果肉）／りんご
17 ／ 木	食パン トマトクリームグラタン 照り焼きチキンサラダ 豚肉と細切り野菜のスープ	麦茶 おはぎ	食パン／じゃがいも／なたね油／薄力粉／無塩バター／きび糖／オリーブ油／米／上白糖／ごま	ベーコン／牛乳／カマンベールチーズ／鶏若鶏肉胸（皮付き）／豚ばら肉／あずき（さらし）	トマト／玉葱／レタス／ほうれんそう／きゅうり／レモン（果汁、生）／セロリー／にんじん／生しいたけ
4 18 ／ 金	ご飯 豚肉ときのこのバター炒め 小松菜とツナの和え物 大根とニラのみそ汁	牛乳 メープルかりんとう ミニのりすけ	米／なたね油／無塩バター／きび糖	牛乳／豚モモ肉／まぐろ缶詰（水煮／クイット）／油揚げ／麦みそ	ぶなしめじ／生しいたけ／玉葱／しそ葉／こまつな／えのきたけ／りょくとうもやし／だいこん／にら／にんじん
5 19 ／ 土	中華丼 もやしとピーマンのごま和え 挽肉とわかめのスープ	牛乳 きな粉マカロニ	米／なたね油／かたくり粉／ごま／きび糖／ごま油／マカロニ・スパゲッティ	豚モモ肉／豚ひき肉／生わかめ／牛乳／きな粉（大豆）	はくさい／生しいたけ／にんじん／玉葱／たけのこ（ゆで）／りょくとうもやし／青ピーマン／かぶ
7 28 ／ 月	あんかけうどん れんこんと鶏の甘味噌炒め もやしときゅうりの中華和え	牛乳 焼きおにぎり	干しうどん（乾）／きび糖／かたくり粉／ごま油／米	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ（皮なし）／甜面醬／牛乳	チンゲンツァイ／生しいたけ／にんじん／にんにく／れんこん／ごぼう／さやいんげん／ぶなしめじ／りょくとうもやし／きゅうり
8 29 ／ 火	ご飯 チキンカツ 切干サラダ かぼちゃと人参のみそ汁	牛乳 きらきらゼリー	米／薄力粉／パン粉（乾燥）／米油／サフラワー油／上白糖	鶏モモ肉／ロースハム／麦みそ／牛乳	切干だいこん／にんじん／きゅうり／フロッコリー／玉葱／日本かぼちゃ／えのきたけ／りんご（ストロベリー）／もも（缶詰果肉）／温州蜜柑缶詰（果肉）
9 ／ 水	菊花ごぼん さつま芋と豚肉の甘辛煮 しょう油フレンチ のりと野菜のみそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	米／きび糖／さつまいも／なたね油／オリーブ油／薄力粉	しらす干し（半乾燥品）／豚モモ肉／焼き竹輪／焼きのり／麦みそ／牛乳／絹ごし豆腐	きくの花／にんじん／さやいんげん／しょうが／こまつな／キャベツ／だいこん／玉葱
30 ／ 水	ご飯 さつま芋と豚肉の甘辛煮 しょう油フレンチ のりと野菜のみそ汁	牛乳 豆腐のブラウニー	米／さつまいも／なたね油／きび糖／オリーブ油／薄力粉	豚モモ肉／焼き竹輪／焼きのり／麦みそ／牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／さやいんげん／しょうが／こまつな／キャベツ／だいこん／玉葱
10 24 ／ 木	ご飯 回鍋肉 切干大根と高菜の和え物 玉葱と生姜のスープ	牛乳 のりしおバークドポテト くだもの	米／なたね油／きび糖／ごま油／じゃがいも	豚モモ肉／米みそ（赤色辛みそ）／甜面醬／木綿豆腐／鶏ひき肉／牛乳／あおのり	キャベツ／青ピーマン／にんじん／にんにく／しょうが／切干だいこん／高菜漬／玉葱／干し椎茸／りんご
11 ／ 金	きのごカレー トマトのマリネサラダ キャベツスープ	牛乳 サバサンド	米／なたね油／無塩バター／オリーブ油／薄力粉／きび糖／コッペパン	鶏モモ肉／鶏ひき肉／牛乳／まさば	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／なす／ぶなしめじ／生しいたけ／レタス／きゅうり／トマト／レモン／キャベツ／こまつな／えのきたけ／トマト缶詰（ホール）／レモン（果汁、生）
25 ／ 金	きのごカレー トマトのマリネサラダ キャベツスープ	牛乳 月見団子（おこわ）	米／なたね油／無塩バター／オリーブ油／薄力粉／きび糖／上白糖／さつまいも／もち米	鶏モモ肉／鶏ひき肉／牛乳／あずき（乾）	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／なす／ぶなしめじ／生しいたけ／レタス／きゅうり／トマト／レモン／キャベツ／こまつな／えのきたけ
12 26 ／ 土	蕪油飯 大根と鶏肉の中華風煮物 もやしわかめスープ	牛乳 蒸しパン	米／ごま油／きび糖／なたね油／ごま／薄力粉／上白糖／さつまいも	豚ひき肉／鶏モモ肉／生わかめ／牛乳	にら／干し椎茸／だいこん／しょうが／にんじん／さやいんげん／りょくとうもやし／ねぎ／はくさい
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	530kcal 16.5g	タンパク質 食塩相当量	20.4g 1.3g