



9月献立表



2026年度 烏山杉の子保育園

曜	日			お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月		14	28	生姜ご飯 豚肉と蓮根の甘辛焼き キャベツの和風サラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	ブルーベリーヨーグルト お茶	米・生姜・油揚げ・昆布・豚肉・ さつまいも・蓮根・ゴマ・キャベツ・人参・ きゅうり・しらす・オカカ・小松菜・ 白菜・えのき・ヨーグルト・ ブルーベリージャム・お茶	せん べい	7	ご飯 赤魚の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 かみなり豚汁 豊水	ココアケーキ※ 牛乳	米・めばる・南瓜・小豆・豚肉・ごぼう・ 豆腐・長葱・人参・大根・小松菜・梨・ マーガリン・卵・薄力粉・ココア・牛乳	米 菓子
火	1	15	29	ご飯〔1日のみ栗ご飯〕 豆腐の肉味噌 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	ミルクスコーン※ 牛乳	米・もち米・栗・豆腐・豚肉・玉葱・ 人参・干し椎茸・しそ・ひじき・ 卵なしマヨネーズ・とうもろこし・ いんげん・油揚げ・小松菜・じゃが芋・ MIX粉・マーガリン・牛乳・レーズン	よう かん	8	わかめごはん 鰯缶 わかめスープ	えいようかん 牛乳	α米・わかめ・鰯・小豆・水あめ・ 寒天・牛乳	せん べい
水	2	16	30	秋野菜のドライカレー フレンチサラダ かぶのスープ	和梨ゼリー お茶	米・さつまいも・ごぼう・玉葱・豚肉・ トマト・サニーレタス・きゅうり・ひよこ豆・ とうもろこし・人参・かぶ・えのき・ 鶏肉・梨ジュース・アガー・お茶	米 粉ク ッキ	9	ご飯 鶏肉とさつまいもの揚げ煮 菊の花の酢の物 白菜のみそ汁	セサミトースト※ 牛乳	米・鶏肉・生姜・さつまいも・ 人参・ほうれん草・わかめ・きゅうり・ 菊の花・白菜・玉葱・人参・なめこ・ 豆腐・食パン・マーガリン・ゴマ・牛乳	米 粉ク ツキ
木	3	17		ご飯 鰯のケチャップ煮 切干大根のサラダ じゃが芋とコーンのみそ汁	ハニーレモンクッキー※ 牛乳	米・鰯・生姜・切干大根・きゅうり・ 鶏肉・人参・卵なしマヨネーズ・玉葱・ オカカ・じゃが芋・油揚げ・薄力粉・ とうもろこし・マーガリン・はちみつ・ レモン汁・牛乳	米 菓子	10	24 ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き わかめのさっと炒め 酸辣湯	レタス炒飯 お茶	米・鶏肉・小葱・卵なしマヨネーズ・ わかめ・人参・もやし・長葱・しらす・ 豆腐・木耳・さやえんどう・豚肉・ にんにく・生姜・とうもろこし・レタス・ お茶	よう かん
金	4	18		食パン(ジャム)※ タンドリーチキン サワークラウト 彩り野菜スープ	4日 オカカおにぎり 18日 おはぎ お茶	食パン・ジャム・鶏肉・ヨーグルト・ レモン汁・キャベツ・ハム・にんにく・ マッシュルーム・玉葱・人参・ ベーコン・さつまいも・米・もち米・ きな粉・小豆・お茶・オカカ	よう かん	11	25 ジャージャー麺※ 人参サラダ 野菜スープ	洋梨ケーキ※ 牛乳	中華麺・豚肉・長葱・筍水煮・椎茸・ 玉葱・きゅうり・人参・もやし・ハム・ ゴマ・小松菜・南瓜・鶏肉・洋梨缶・ MIX粉・マーガリン・牛乳	せん べい
土	5	19		鮭と葱の炊き込みご飯 鶏肉と野菜のスープ	おにぎり 大学芋 牛乳	米・鮭・長葱・人参・舞茸・玉葱・かぶ・ えのき・鶏肉・小松菜・おにぎり・ 大学芋・牛乳	せん べい	12	26 チャプチェ丼 青梗菜と豚肉のスープ	フライドポテト 米粉クッキー 牛乳	米・春雨・玉葱・人参・ニラ・しめじ・ 豚肉・にんにく・青梗菜・干し椎茸・ ゴマ・フライドポテト・米粉クッキー・ 牛乳	米 菓子

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 524kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.4g 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、小麦・鶏卵です。

玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。 ☆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☆

延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長は袋菓子・ゼリー・ジュース等を提供します。

9/8の昼食とおやつは園で災害時に備蓄している防災食を使った献立にしています。

お誕生日を祝って

今月のデザート 豊水
今月のおやつ ココアケーキ

～今月の郷土食～

かぼちゃのいとこ煮(山口)



2026.9月

鰯の蒲焼き

材料		作り方
鰯	3枚おろし6枚	①鰯に片栗粉を薄くまぶす。
片栗粉	適量	②オリーブ油を敷いた天板に①の鰯を並べてオリーブ油をふりかけ
砂糖	大さじ1・1/2	200℃で8分程焼く。
醤油	大さじ1強	※フライパンで焼いてもOK！
酢	小さじ1/2	③調味料を合わせて煮たたせておく。
かつおだし	大さじ1強	④焼きあがった鰯にタレを絡める。
オリーブ油	適量	

※図では炒め油にオリーブ油を使用しています。



焼きとうもろこしごはん

材料		作り方
ごはん	2合	①とうもろこしは茹でて粒を外す。
とうもろこし	1/2本	②フライパンに油を敷いて①を醤油で炒める。
醤油	適量	③炊きあがったご飯に②と塩を混ぜる。
油	適量	
塩	少々	

