# 9月の献立表

献立表にある食材で食べていないものは、おうちでお試しいただくようお願いいたします。

令和8年　　福生保育園

| 日 | 曜 | 昼　食 | 3時 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | ごはん<br>もやしのスープ<br>★ガバリャ・コン・トマテ<br>（スペイン）<br>キャベツサラダ<br>なし | 牛乳<br>お好み風じゃがもち | 木綿豆腐・まさば<br>普通牛乳・かつお削り節 | 米・薄力粉・なたね油<br>オリーブ油・三温糖<br>じゃがいも・上新粉<br>かたくり粉・マヨネーズ | ブラックマッペもやし<br>カットわかめ・たまねぎ・にんじん<br>セロリー・にんにく・トマト缶詰<br>キャベツ・きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・日本なし<br>あおのり |
| 2 | 水 | ごはん<br>オニオンスープ<br>豆腐ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>ヨーグルト | 麦茶<br>カレーおにぎり<br>チーズ | 木綿豆腐・豚ひき肉・豆乳<br>ヨーグルト・ウインナー<br>プロセスチーズ | 米・パン粉・三温糖<br>かたくり粉・じゃがいも<br>マヨネーズ・調合油 | たまねぎ・パセリ・生しいたけ<br>にんじん・きゅうり |
| 3 | 木 | ごはん<br>呉汁(ごじる)<br>鶏のレモン醤油焼き<br>五目ビーフン<br>オレンジ | 牛乳<br>揚げパン | だいず水煮缶詰・油揚げ<br>煮干し・かつお削り節<br>淡色辛みそ・鶏もも<br>豚かたロース・普通牛乳 | 米・さといも・三温糖<br>ビーフン・ごま油<br>ロールパン・調合油<br>グラニュー糖 | 日本かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ<br>にんにく・レモン・キャベツ<br>生しいたけ・青ピーマン<br>バレンシアオレンジ |
| 4 | 金 | マスつかみ<br>わかめご飯　けんちん汁<br>鮭の塩焼き<br>（さくらはマスの塩焼き）<br>ウインナー　とうもろこし<br>ボイルブロッコリー　バナナ | 牛乳<br>温そうめん | 鶏もも・木綿豆腐・油揚げ<br>かつお削り節・しろさけ<br>ウインナー・普通牛乳 | 米・さといも<br>そうめん・ひやむぎ | わかめ・ごぼう・根深ねぎ・大根<br>にんじん・ま昆布・ブロッコリー<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ・バナナ・たまねぎ |
| 5 | 土 | 冷やしうどん<br>大根のそぼろ煮<br>ヨーグルト | 牛乳<br>じゃこおにぎり | 豚かたロース<br>かつお削り節・豚ひき肉<br>ヨーグルト・普通牛乳<br>しらす干し | うどん・三温糖・ごま油・米<br>ごま | にんにく・りょくとうもやし<br>にんじん・きゅうり・ま昆布・大根<br>たけのこ水煮缶詰 |
| 7 | 月 | ハヤシライス<br>レタスのスープ<br>マカロニサラダ<br>バナナ | 牛乳<br>ジャムサンド | 豚もも・まぐろ缶詰<br>普通牛乳 | 米・調合油<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>マヨネーズ・三温糖<br>食パン・有塩バター<br>いちごジャム | にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ<br>レタス・りょくとうもやし<br>えのきたけ・きゅうり・バナナ |
| 8 | 火 | ごはん<br>すまし汁（豆腐）<br>カレイのみぞれがけ<br>棒棒鶏風サラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>豚ネギスパゲッティ | 絹ごし豆腐・かつお削り節<br>まがれい・ささ身<br>普通牛乳・豚かたロース | 米・かたくり粉・調合油<br>ごま・三温糖・ごま油<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・なたね油 | こまつな・こねぎ・ま昆布・大根<br>にんじん・きゅうり<br>りょくとうもやし<br>バレンシアオレンジ・根深ねぎ |
| 9 | 水 | 牛乳パン<br>かぶのスープ<br>ポークチャップ<br>コールスロー<br>バナナ | 牛乳<br>鮭おにぎり | 豚かたロース・普通牛乳<br>しろさけ | ロールパン・調合油<br>三温糖・米・ごま | かぶ・かぶ　葉・にんじん<br>たまねぎ・ぶなしめじ<br>青ピーマン・キャベツ・きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・バナナ |
| 10 | 木 | ごはん<br>すまし汁（麸）<br>カジキのニンニク風味焼き<br>ほうれん草と豚肉の和え物<br>バナナ | 牛乳<br>★みそかんぷら<br>（福島県） | かつお削り節・めかじき<br>豚かたロース・普通牛乳<br>淡色辛みそ | 米・焼きふ・かたくり粉<br>三温糖・ごま油・じゃがいも<br>ごま・調合油 | カットわかめ・切りみつば<br>ま昆布・にんにく・ほうれんそう<br>りょくとうもやし・にんじん<br>えのきたけ・しょうが・バナナ |
| 11 | 金 | ごはん<br>みそ汁（じゃがいも）<br>鶏つくね梅風味<br>野菜炒め　なし | 牛乳<br>ドロップクッキー | 淡色辛みそ・煮干し<br>鶏ひき肉・豆乳・普通牛乳<br>鶏卵 | 米・じゃがいも・パン粉<br>三温糖・調合油<br>有塩バター・薄力粉 | たまねぎ・カットわかめ・梅干し<br>キャベツ・にんじん<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・青ピーマン<br>日本なし |
| 12 | 土 | あんかけ焼きそば<br>きのこスープ<br>じゃが芋のツナ煮<br>ヨーグルト | 牛乳<br>わかめおにぎり | 豚ばら・絹ごし豆腐<br>まぐろ缶詰・ヨーグルト<br>普通牛乳 | 蒸し中華めん・かたくり粉<br>三温糖・ごま油・じゃがいも<br>なたね油・米 | にんじん・はくさい・たまねぎ<br>青ピーマン・えのきたけ<br>ぶなしめじ・根深ねぎ・わかめ |
| 14 | 月 | 豚ごぼう丼<br>みそ汁（豆腐となめこ）<br>キャベツの塩昆布あえ<br>バナナ | 牛乳<br>きな粉の<br>おさつスナック | 豚かたロース・絹ごし豆腐<br>淡色辛みそ・煮干し<br>普通牛乳・きな粉 | 米・三温糖・さつまいも<br>なたね油 | ごぼう・しょうが・にんにく・なめこ<br>根深ねぎ・キャベツ・きゅうり<br>にんじん・塩昆布・バナナ |
| 15 | 火 | ごはん<br>みそ汁（じゃがいも）<br>豚肉の香味焼き<br>もやしの煮びたし<br>バナナ | 牛乳<br>ホットサンド | 煮干し・淡色辛みそ<br>豚かたロース・油揚げ<br>普通牛乳・ロースハム<br>プロセスチーズ | 米・じゃがいも・三温糖<br>ごま油・ごま・食パン | たまねぎ・こまつな・にんにく<br>にんじん・ブラックマッペもやし<br>あさつき・バナナ |

・うさぎ組はおやつの牛乳が麦茶になります。

・仕入れの都合などにより献立が変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のいちおしメニュー（ マーク）

呉汁

熊本県の郷土料理「呉汁」は、すりつぶした大豆と野菜を煮込んだ優しい味わいの体を作る基になる良質のたんぱく質がたっぷり入ってます。

# ９月の献立表

献立表にある食材で食べていないものは、おうちでお試しいただくようお願いいたします。

令和8年　　福生保育園

| 日 | 曜 | 昼　食 | 3時 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 水 | ごはん<br>ジュリエンヌスープ<br>ポテトコロッケ<br>ブロッコリーのサラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>洋風煮込みうどん | 豚ひき肉・鶏卵・まぐろ缶詰<br>普通牛乳・ベーコン | 米・じゃがいも・調合油<br>薄力粉・パン粉・三温糖<br>うどん | たまねぎ・にんじん・セロリー<br>ブロッコリー・きゅうり・キャベツ<br>トマト・バレンシアオレンジ |
| 17 | 木 | ごはん<br>すまし汁（玉ねぎ、舞茸）<br>鮭のみそ焼き<br>大根と生揚げの煮物<br>オレンジ | 牛乳<br>梨ケーキ | かつお削り節・しろさけ<br>淡色辛みそ・生揚げ<br>普通牛乳・鶏卵 | 米・三温糖・上白糖<br>薄力粉・有塩バター | たまねぎ・まいたけ・こねぎ<br>ま昆布・しょうが・大根・にんじん<br>さやいんげん<br>バレンシアオレンジ・日本なし |
| 18 | 金 | ごはん<br>みそ汁（もやし）<br>さばのごま照り焼き<br>長いもとチンゲン菜の塩炒め<br>バナナ | 麦茶<br>ゆかりおにぎり | 油揚げ・淡色辛みそ<br>煮干し・まさば<br>豚かたロース | 米・三温糖・ごま・ながいも<br>ごま油 | だいずもやし・しょうが<br>チンゲンサイ・にんじん・バナナ<br>しそ |
| 19 | 土 | スパゲッテイナポリタン<br>豆腐スープ<br>フレンチサラダ<br>ヨーグルト | 牛乳<br>ホットケーキ | ウインナー・絹ごし豆腐<br>ヨーグルト・普通牛乳 | ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・三温糖<br>調合油・薄力粉 | たまねぎ・青ピーマン・にんじん<br>根深ねぎ・カットわかめ<br>キャベツ・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 |
| 24 | 木 | カレーライス<br>チンゲン菜とえのきのスープ<br>ひじきの中華和え<br>バナナ | 牛乳<br>肉うどん | 豚もも・ロースハム<br>普通牛乳・豚ばら | 米・じゃがいも・調合油<br>ごま油・三温糖・うどん | たまねぎ・にんじん・にんにく<br>セロリー・チンゲンサイ<br>りょくとうもやし・えのきたけ<br>ほしひじき・キャベツ・バナナ<br>乾しいたけ |
| 25 | 金 | お祝い給食<br>いなり寿司<br>すまし汁（麸　豆腐）<br>鶏肉の大根おろしソース<br>きゃべつのお浸し<br>ボイルブロッコリー<br>りんご | 牛乳<br>スイートポテト<br>クッキー | 油揚げ・絹ごし豆腐<br>かつお削り節・鶏もも<br>普通牛乳・鶏卵・加糖練乳 | 米・三温糖・ごま・上白糖<br>焼きふ・かたくり粉<br>ながいも・さつまいも<br>有塩バター・薄力粉 | にんじん・あさつき・ま昆布・大根<br>しょうが・切りみつば・キャベツ<br>きゅうり・ブラックマッペもやし<br>ブロッコリー・りんご |
| 26 | 土 | 塩だれ鳥丼<br>もやしのスープ<br>大根のそぼろ煮<br>ヨーグルト | 牛乳<br>いちごジャムサンド | 鶏もも・豚ひき肉<br>ヨーグルト・普通牛乳 | 米・ごま油・三温糖・食パン<br>いちごジャム | たまねぎ・葉ねぎ・りょくとうもやし<br>にんじん・大根<br>たけのこ水煮缶詰 |
| 28 | 月 | 焼肉丼<br>わかめスープ<br>春雨サラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>ココアのフレンチトースト | 豚もも・絹ごし豆腐<br>普通牛乳・鶏卵 | 米・三温糖・ごま油<br>普通はるさめ・ごま・食パン<br>有塩バター | たまねぎ・ぶなしめじ・しょうが<br>にんにく・えのきたけ<br>カットわかめ・根深ねぎ・きゅうり<br>にんじん・バレンシアオレンジ |
| 29 | 火 | ごはん<br>すまし汁（白菜）<br>豚肉の味噌炒め<br>さつまいもの　コロコロサラダ<br>なし | 牛乳<br>黒糖蒸しパン | かつお削り節・豚もも<br>淡色辛みそ・普通牛乳<br>豆乳 | 米・三温糖・さつまいも<br>調合油・薄力粉・黒砂糖 | はくさい・カットわかめ・ま昆布<br>たまねぎ・しょうが・きゅうり<br>にんじん・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・日本なし |
| 30 | 水 | ごはん　　沢煮椀<br>カレイのみりん焼き<br>切り干し大根の煮物<br>バナナ | 牛乳<br>ジューシーおにぎり | 豚もも・かつお削り節<br>まがれい・油揚げ<br>普通牛乳・豚ばら | 米・ごま・三温糖・調合油<br>もち米 | たけのこ・ごぼう・にんじん<br>乾しいたけ・ま昆布<br>切干しだいこん・さやいんげん<br>バナナ・しょうが |

**郷土料理**

★みそかんぷら（福島県）

**世界の料理**

★ガバリャ・コン・トマテ（スペイン）
（鯖とトマトを使用した料理です）

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 幼児 | 562kcal | 23.1g | 18.1g | 1.9g |
| 乳児 | 448kcal | 18.3g | 14.3g | 1.5g |

# 9月の移行食献立表

令和8年

福生保育園

| | 1（火） | 2（水） | 3（木） | 4（金） | 5（土） | 7（月） | 8（火） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 軟飯<br>米<br>もやしのスープ<br>ブラックマッペもやし<br>木綿豆腐<br>しょうゆ<br>鳥がら<br>食塩<br>ガパリャコントマテ（スペイン）<br>カレイ<br>食塩<br>トマト缶詰<br>薄力粉<br>なたね油<br>たまねぎ<br>にんじん<br>セロリー<br>コンソメ<br>水<br>洋風だし<br>オリーブ油<br>キャベツサラダ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰<br>穀物酢<br>三温糖<br>食塩<br>なたね油<br>なし<br>日本なし | 軟飯<br>米<br>オニオンスープ<br>たまねぎ<br>パセリ<br>洋風だし<br>食塩<br>豆腐ハンバーグ<br>木綿豆腐<br>豚ひき肉<br>たまねぎ<br>生しいたけ<br>パン粉<br>豆乳<br>食塩<br>こしょう<br>にんにくしょうゆ<br>三温糖<br>かたくり粉<br>水<br>ポテトサラダ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>きゅうり<br>なたね油<br>食塩<br>穀物酢<br>三温糖<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト | 軟飯<br>米<br>呉汁(ごじる)<br>だいず水煮缶詰<br>日本かぼちゃ<br>さといも<br>にんじん<br>葉ねぎ<br>油揚げ<br>煮干し<br>かつお削り節<br>淡色辛みそ<br>鶏のレモン醤油焼き<br>鶏もも<br>にんにく<br>こいくちしょうゆ<br>穀物酢<br>三温糖<br>レモン<br>五目ビーフン<br>ビーフン<br>キャベツ<br>にんじん<br>生しいたけ<br>青ピーマン<br>豚かたロース<br>三温糖<br>食塩<br>鳥がら<br>オレンジ<br>バレンシアオレンジ | 軟飯<br>米<br>けんちん汁<br>鶏もも<br>木綿豆腐<br>さといも<br>油揚げ<br>ごぼう<br>根深ねぎ<br>大根<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>鮭の塩焼き<br>しろさけ<br>食塩<br>ボイルブロッコリー<br>ブロッコリー<br>食塩<br>とうもろこし<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ<br>バナナ<br>バナナ | 冷やしうどん<br>うどん<br>豚かたロース<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>りょくとうもやし<br>にんじん<br>きゅうり<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>水<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>大根の煮物<br>豚ひき肉<br>大根<br>たけのこ水煮缶詰<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト | クリームライス<br>米<br>豚もも<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>コンソメ　片栗粉<br>牛乳　三温糖<br>レタスのスープ<br>レタス<br>りょくとうもやし<br>えのきたけ<br>鳥がら<br>食塩<br>マカロニサラダ<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>きゅうり<br>にんじん<br>まぐろ缶詰<br>三温糖<br>食塩<br>穀物酢<br>バナナ<br>バナナ | 軟飯<br>米<br>すまし汁（豆腐）<br>こまつな<br>絹ごし豆腐<br>こねぎ<br>かつお削り節<br>ま昆布<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>カレイのみぞれがけ<br>まがれい<br>かたくり粉<br>調合油<br>大根<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>棒棒鶏風サラダ<br>ささ身<br>にんじん<br>きゅうり<br>りょくとうもやし<br>穀物酢<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>オレンジ<br>バレンシアオレンジ |
| 3時 | 麦茶<br>お好み風じゃがもち<br>じゃがいも<br>上新粉<br>かたくり粉<br>食塩<br>なたね油<br>中濃ソース<br>あおのり<br>かつお削り節 | 麦茶<br>おかか軟飯<br>米<br>かつおぶし<br>たまねぎ<br>しょうゆ | 麦茶<br>揚げパン<br>ロールパン<br>調合油<br>グラニュー糖 | 麦茶<br>温そうめん（鶏肉）<br>そうめん・ひやむぎ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>鶏もも<br>根深ねぎ<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩 | 麦茶<br>じゃこ軟飯<br>米<br>しらす干し<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ | 麦茶<br>ジャムサンド<br>食パン<br>有塩バター<br>いちごジャム | 麦茶<br>豚ネギスパゲッティ<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>豚かたロース<br>根深ねぎ<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>なたね油 |

| | 9（水） | 10（木） | 11（金） | 12（土） | 14（月） | 15（火） | 16（水） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 牛乳パン<br>牛乳パン<br>かぶのスープ<br>かぶ<br>かぶ　葉<br>にんじん<br>鳥がら<br>食塩<br>ポークチャップ<br>豚かたロース<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>青ピーマン<br>調合油<br>ケチャップ<br>中濃ソース<br>三温糖<br>コールスロー<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰<br>三温糖<br>穀物酢<br>調合油<br>食塩<br>バナナ<br>バナナ | 軟飯<br>米<br>すまし汁（麸）<br>ふ<br>切りみつば<br>こいくちしょうゆ<br>かつおぶし<br>食塩<br>ま昆布<br>カジキの醤油焼き<br>めかじき<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>ほうれん草と豚肉の和え物<br>ほうれんそう<br>りょくとうもやし<br>にんじん<br>えのきたけ<br>豚かたロース<br>しょうが<br>かたくり粉<br>穀物酢<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>バナナ<br>バナナ | 軟飯<br>米<br>みそ汁（じゃがいも）<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>煮干し<br>淡色辛みそ<br>鶏つくね梅風味<br>鶏ひき肉<br>たまねぎ<br>食塩<br>梅干し<br>豆乳<br>パン粉<br>水<br>淡色辛みそ<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>野菜炒め<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰<br>青ピーマン<br>調合油<br>食塩<br>鳥がら<br>なし<br>日本なし | あんかけ焼きそば<br>蒸し中華めん<br>豚ばら<br>にんじん<br>はくさい<br>たまねぎ<br>青ピーマン<br>かたくり粉<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>鳥がら<br>食塩<br>きのこスープ<br>えのきたけ<br>ぶなしめじ<br>絹ごし豆腐<br>根深ねぎ<br>鳥がら<br>食塩<br>じゃが芋のツナ煮<br>じゃがいも<br>にんじん<br>まぐろ缶詰<br>なたね油<br>しょうゆ<br>三温糖<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト | 豚ごぼう丼<br>米<br>豚かたロース<br>ごぼう<br>しょうゆ<br>しょうが<br>三温糖<br>みそ汁（豆腐となめこ）<br>絹ごし豆腐<br>なめこ<br>根深ねぎ<br>淡色辛みそ<br>煮干し<br>キャベツの塩昆布あえ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>塩昆布<br>バナナ<br>バナナ | 軟飯<br>米<br>みそ汁（じゃがいも）<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>煮干し<br>淡色辛みそ<br>豚肉の香味焼き<br>豚かたロース<br>たまねぎ<br>穀物酢<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>もやしの煮びたし<br>こまつな<br>にんじん<br>ブラックマッペもやし<br>油揚げ<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>バナナ<br>バナナ | 軟飯<br>米<br>ジュリエンヌスープ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>セロリー<br>コンソメ<br>食塩<br>ポテトコロッケ<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>豚ひき肉<br>調合油<br>食塩<br>薄力粉<br>鶏卵<br>パン粉<br>調合油<br>中濃ソース<br>ブロッコリーのサラダ<br>ブロッコリー<br>きゅうり<br>キャベツ<br>まぐろ缶詰<br>調合油<br>穀物酢<br>三温糖<br>食塩<br>トマト<br>オレンジ<br>バレンシアオレンジ |
| 3時 | 麦茶<br>鮭軟飯<br>米<br>しろさけ<br>食塩 | 麦茶<br>みそかんぷら（福島県）<br>じゃがいも<br>水<br>淡色辛みそ<br>三温糖<br>なたね油 | 麦茶<br>ドロップクッキー<br>有塩バター<br>三温糖<br>鶏卵<br>普通牛乳<br>薄力粉<br>ベーキングパウダー | 麦茶<br>おかか軟飯<br>米<br>おかか<br>しょうゆ | 麦茶<br>きな粉のおさつスナック<br>さつまいも<br>なたね油<br>きな粉<br>三温糖<br>食塩 | 麦茶<br>ホットサンド<br>食パン<br>ケチャップ<br>プロセスチーズ | 麦茶<br>洋風煮込みうどん<br>うどん<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>食塩<br>鳥がら |

＊都合により献立を変更することがあります。

# 9月の移行食献立表

令和8年

福生保育園

| | 17（木） | 18（金） | 19（土） | 24（木） | お祝い給食25（金） | 26（土） | 28（月） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | 軟飯<br>米<br>すまし汁（玉ねぎ、麩麸）<br>たまねぎ<br>まいたけ<br>こねぎ<br>かつお削り節<br>ま昆布<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>鮭のみそ焼き<br>しろさけ<br>こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>淡色辛みそ<br>生姜<br>水<br>大根と生揚げの煮物<br>大根<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>生揚げ<br>三温糖<br>いんげん<br>水<br>オレンジ<br>バレンシアオレンジ | 軟飯<br>米<br>みそ汁（もやし）<br>だいずもやし<br>油揚げ<br>淡色辛みそ<br>煮干し<br>かれいの照り焼き<br>かれい<br>しょうが<br>三温糖<br>しょうゆ<br>三温糖<br>長いもとチンゲン菜の塩炒め<br>ながいも<br>豚かたロース<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>なたね油<br>食塩<br>鳥がら<br>バナナ<br>バナナ | スパゲッテイナポリタン<br>ﾏｶﾛﾆ･ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ<br>たまねぎ<br>青ピーマン<br>にんじん<br>ケチャップ<br>食塩<br>豆腐スープ<br>絹ごし豆腐<br>根深ねぎ<br>食塩<br>固形コンソメ<br>フレンチｻﾗﾀﾞ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰<br>三温糖<br>穀物酢<br>食塩<br>調合油<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト | ケチャップライス<br>米<br>豚もも<br>たまねぎ<br>じゃがいも<br>にんじん<br>セロリー<br>三温糖<br>調合油<br>片栗粉<br>ケチャップ　コンソメ<br>チンゲン菜とえのきのスープ<br>チンゲンサイ<br>りょくとうもやし<br>えのきたけ<br>鳥がら<br>食塩<br>ひじきの中華和え<br>ひじき<br>キャベツ<br>にんじん<br>なたね油<br>穀物酢<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>バナナ<br>バナナ | いなり軟飯<br>米<br>穀物酢<br>三温糖<br>食塩<br>人参<br>油揚げ<br>だし<br>上白糖<br>しょうゆ<br>すまし汁（麸　豆腐）<br>焼きふ<br>絹ごし豆腐<br>あさつき<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ<br>食塩<br>三温糖<br>鶏肉の大根おろしソース<br>鶏肉<br>食塩<br>こいくちしょうゆ<br>かたくり粉<br>ながいも<br>大根<br>しょうが<br>にんじん<br>切りみつば<br>だし<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>かたくり粉<br>きゃべつのお浸し<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>ブラックマッペもやし<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩<br>ボイルブロッコリー<br>ブロッコリー<br>食塩<br>りんご<br>りんご | 塩だれ鳥丼<br>米<br>鶏もも<br>たまねぎ<br>ごま油<br>三温糖<br>水<br>葉ねぎ<br>もやしのスープ<br>りょくとうもやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>洋風だし<br>食塩<br>大根のそぼろ煮<br>豚ひき肉<br>大根<br>にんじん<br>たけのこ水煮缶詰<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>ヨーグルト<br>ヨーグルト | 焼肉丼<br>米<br>豚もも<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>鶏ガラ<br>しょうが<br>豆腐スープ<br>絹ごし豆腐<br>えのきたけ<br>食塩<br>根深ねぎ<br>鳥がら<br>春雨サラダ<br>普通はるさめ<br>きゅうり<br>にんじん<br>穀物酢<br>しょうゆ<br>三温糖<br>オレンジ<br>バレンシアオレンジ |
| 3時 | 麦茶<br>梨ケーキ<br>日本なし<br>上白糖<br>薄力粉<br>ベーキングパウダー<br>有塩バター<br>三温糖<br>鶏卵 | 麦茶<br>ゆかり軟飯<br>米<br>しそ<br>食塩 | 麦茶<br>ホットケーキ<br>薄力粉<br>ベーキングパウダー<br>三温糖<br>普通牛乳<br>三温糖<br>水 | 麦茶<br>ジューシー軟飯<br>米<br>もち米<br>豚ばら<br>しょうが<br>こいくちしょうゆ<br>にんじん<br>乾しいたけ<br>だし<br>こいくちしょうゆ<br>とりがら | 麦茶<br>スイートポテト<br>さつまいも<br>三温糖<br>有塩バター<br>鶏卵<br>クッキー<br>薄力粉<br>三温糖<br>有塩バター<br>加糖練乳 | 麦茶<br>いちごジャムサンド<br>食パン<br>いちごジャム | 麦茶<br>フレンチトースト<br>食パン<br>普通牛乳<br>鶏卵<br>三温糖<br>有塩バター |

| | 29（火） | 30（水） |
|---|---|---|
| 昼食 | 軟飯<br>米<br>すまし汁（白菜）<br>白菜<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩<br>豚肉の味噌炒め<br>豚もも<br>たまねぎ<br>しょうが<br>こいくちしょうゆ<br>淡色辛みそ<br>三温糖<br>さつまいものコロコロサラダ<br>さつまいも<br>きゅうり<br>にんじん<br>ｽｲｰﾄｺｰﾝ<br>調合油<br>穀物酢<br>三温糖<br>食塩<br>なし<br>日本なし | 軟飯<br>米<br>沢煮椀<br>たけのこ<br>ごぼう<br>にんじん<br>乾しいたけ<br>豚もも<br>食塩<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>かつおぶし<br>ま昆布<br>カレイのてり焼き<br>まがれい<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>切り干し大根の煮物<br>切干しだいこん<br>油揚げ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>なたね油<br>バナナ<br>バナナ |
| 3時 | 麦茶<br>黒糖蒸しパン<br>薄力粉<br>ベーキングパウダー<br>豆乳<br>黒砂糖<br>調合油 | 麦茶<br>肉うどん<br>うどん<br>豚ばら<br>三温糖<br>こいくちしょうゆ<br>たまねぎ<br>ま昆布<br>かつお削り節<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩 |

※都合により献立を変更することがあります。
材料・献立の確認をお願いします。

硬いものは柔らかく煮ます。大きいものは小さく切ります。
新しい食材・調味料が増えます。確認お願いします。

# 令和８年　９月後期離乳食献立表

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 米がゆ（米）もやしスープ（もやし　豆腐）<br>カレイのトマト煮（カレイ　玉ねぎ　トマト缶）<br>キャベツの和え物（キャベツ　きゅうり） | 麦茶<br>じゃが芋のマッシュ（あおのり　じゃが芋　粉ミルク） |
| 2 | 水 | 米がゆ（米）　オニオンスープ（玉ねぎ　人参）<br>豆腐ハンバーグ（豆腐　玉ねぎ　しいたけ　豆乳）<br>ポテトサラダ（じゃが芋　人参　きゅうり） | 麦茶<br>おかかがゆ（米　鰹節） |
| 3 | 木 | 米がゆ（米）　みそ汁（里芋　人参　ネギ）<br>野菜と鶏肉の煮物（かぼちゃ　鶏肉　ピーマン　しいたけ） | 麦茶<br>かぼちゃジャムパン（かぼちゃ　粉ミルク　食パン） |
| 4 | 金 | 米がゆ（米）すまし汁（ねぎ　大根　人参　豆腐）<br>鮭とブロッコリーのあんかけ（鮭　ブロッコリー　人参） | 麦茶<br>あんかけがゆ（米　人参　玉ねぎ　鶏肉） |
| 5 | 土 | 煮込みうどん（うどん　豚ひき　もやし　人参）<br>大根の煮物（大根　人参） | 麦茶<br>しらすがゆ（米　しらす　鰹節） |
| 7 | 月 | 米がゆ（米）レタススープ（レタス　もやし　えのき）<br>マカロニのクリーム煮（マカロニ　人参　玉ねぎ　しめじ　豚肉　粉ミルク） | 麦茶<br>人参パンケーキ（人参　小麦粉　ベーキングパウダー） |
| 8 | 火 | 米がゆ（米）　すまし汁（豆腐　小松菜　ねぎ）<br>カレイのみぞれ煮（カレイ　大根）<br>もやしの和え物（もやし　きゅうり　人参） | 麦茶<br>豚スパゲティ（豚肉　スパゲティ　ネギ） |
| 9 | 水 | トースト（食パン）　かぶスープ（かぶ　人参）<br>豚肉と野菜のケチャップ煮（豚肉　玉ねぎ　人参　しめじ　キャベツ　ピーマン） | 麦茶<br>鮭がゆ（鮭　米） |
| 10 | 木 | 米がゆ（米）　すまし汁（みつば　えのき）<br>カジキの野菜あんかけ（かじき　ほうれん草　もやし　人参　） | 麦茶<br>じゃが芋の味噌煮（じゃが芋） |
| 11 | 金 | 米がゆ（米）　みそ汁（じゃが芋　玉ねぎ）<br>肉団子と野菜の豆乳クリーム煮（鶏ひき肉　玉ねぎ　豆乳　人参　キャベツ　ピーマン） | 麦茶<br>人参がゆ（米　しらす　人参） |
| 12 | 土 | あんかけがゆ（米　豚肉　人参　白菜　玉ねぎ　ピーマン）じゃが芋スープ（じゃが芋　えのき　しめじ） | 麦茶<br>おかかがゆ（鰹節　米） |
| 14 | 月 | 米がゆ（米）みそ汁（豆腐　なめこ　ねぎ）<br>豚肉のあんかけ（豚肉　キャベツ　人参　玉ねぎ） | 麦茶<br>さつま芋の甘煮（さつま芋） |
| 15 | 火 | 米がゆ（米）　みそ汁（じゃが芋　玉ねぎ）<br>豚肉と野菜の和え物（豚肉　もやし　小松菜　人参） | 麦茶<br>小松菜としらすがゆ（小松菜　しらす） |
| 16 | 水 | 米がゆ（米）　野菜スープ（玉ねぎ　キャベツ）<br>豚ひきとじゃが芋のクリーム煮（豚ひき肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　粉ミルク） | 麦茶<br>煮込みうどん（うどん　キャベツ　玉ねぎ） |
| 17 | 木 | 米がゆ（米）　すまし汁（玉ねぎ　舞茸　ねぎ）<br>鮭の味噌煮（鮭）<br>大根の和え物（大根　人参） | 麦茶<br>人参蒸しパン（人参　小麦粉　ベーキングパウダー） |
| 18 | 金 | 米がゆ（米）　みそ汁（もやし　人参）<br>カレイの甘煮（カレイ）<br>チンゲン菜の煮びたし（チンゲン菜　人参　長芋） | 麦茶<br>おかかがゆ（米　鰹節） |
| 19 | 土 | あんかけがゆ（米　玉ねぎ　人参　ピーマン　キャベツ）<br>豆腐のスープ（豆腐　ねぎ） | 麦茶<br>ホットケーキ（小麦粉　ベーキングパウダー） |
| 24 | 木 | 米がゆ（米）チンゲン菜スープ（チンゲン菜　もやし）<br>豚肉のケチャップ煮（豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参） | 麦茶<br>具沢山がゆ（米　豚肉　人参　しいたけ） |
| 25 | 金 | 米がゆ（米）すまし汁（豆腐　ねぎ　人参）<br>鶏肉のおろし煮（鶏肉　大根）<br>キャベツのお浸し（キャベツ　もやし　ブロッコリー） | 麦茶<br>さつま芋と人参のパンケーキ（さつま芋　人参　小麦粉　ベーキングパウダー） |
| 26 | 土 | 米がゆ（米）　もやしのスープ（もやし　玉ねぎ　人参）<br>大根のそぼろ煮（大根　豚ひき肉　人参） | 麦茶<br>シュガートースト（食パン） |
| 28 | 月 | 米がゆ（米）豆腐のスープ（豆腐　えのき　ねぎ）<br>豚すき焼き（豚肉　玉ねぎ　しめじ　人参） | 麦茶<br>おかかがゆ（米　鰹節） |
| 29 | 火 | 米がゆ（米）　すまし汁（白菜　玉ねぎ）<br>豚肉と味噌和え（豚肉　玉ねぎ）<br>さつま芋サラダ（さつま芋　人参　きゅうり） | 麦茶<br>さつま芋蒸しパン（さつま芋　小麦粉　ベーキングパウダー） |
| 30 | 水 | 米がゆ（米）　すまし汁（人参　玉ねぎ）<br>カレイの照り焼き（カレイ）<br>切干大根の煮物（切り干し大根　インゲン　人参） | 麦茶<br>煮込みうどん（うどん　豚肉　玉ねぎ） |

※おやつに麦茶が出ます

※だしとして煮干し、鰹節、昆布を使用します。
調味料として醤油・砂糖・塩・酢・味噌・
ケチャップ・油を使用します。

※都合により献立を変更する場合があります。 ご了承ください。

福生保育園