令和8年9月　　献立表

Information

まだまだ暑い日もありますが、少しづつ秋の気配が感じられるようになりました。今月はさつま芋、きのこ、梨など秋の食材に移行しつつトマトやナス、冬瓜などまだ夏を感じられる食材と一緒になっています。冬瓜は夏バテ防止、体を冷やす効果があります。

子ども達に人気の給食　　「手羽先風から揚げ」

【材料】・鶏もも肉　1枚・塩 少々・片栗粉　適宜・タレ(酒、砂糖、醤油　各大さじ3)
①酒、砂糖、醤油を鍋に入れひと煮立ちさせ砂糖を溶かす。ボールに移す
②鶏もも肉を3,4cm角に切る。塩で下味をつけ、片栗粉をまぶし、油で揚げる
③揚げた肉を①のボールに入れタレとからめる

日		献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
1,15	火	米(押し麦) ひじきごはん ツナ、ひじき、人参、油揚げ、えのき 南瓜煮付 南瓜 豚肉と生姜のみそ煮 豚肉、生姜、こんにゃく、人参、ねぎ 大根、じゃが芋、はんぺん	米(押し麦) ひじきごはん ツナ、ひじき、人参、油揚げ、えのき 南瓜煮付 南瓜 豚肉と生姜のみそ煮 豚肉、生姜、こんにゃく、人参、ねぎ 大根、じゃが芋、はんぺん	白がゆ ひじきごはん ツナ、ひじき、人参、えのき 豚肉のみそ煮 豚肉、人参、大根、じゃが芋	1日:ラスク パン、バター、砂糖 15日:わらびもち 片栗粉、砂糖、きな粉、塩
2,16	水	コッペパン 野菜のトマト煮 鶏肉、トマト、玉ねぎ、ナス ズッキーニ ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー、カレー粉	コッペパン 野菜のトマト煮 鶏肉、玉ねぎ、トマト、ナス ズッキーニ ジャーマンポテト じゃが芋、ウインナー、カレー粉	白がゆ 野菜のトマト煮 鶏肉、玉ねぎ、トマト、ナス ズッキーニ じゃが芋の土佐煮 じゃが芋、花がつお	2日:ココアクッキー 薄力粉、バター、砂糖、卵、ココア 16日:きな粉のケーキ ホットケーキミックス、砂糖、卵 きな粉、はちみつ
3,17	木	米(押し麦) カレー 豚挽肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも ゆかりあえ もやし、人参、ほうれん草、 ゆかり粉	米(押し麦) カレー 豚挽肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも ゆかりあえ もやし、人参、ほうれん草、 ゆかり粉	白がゆ 野菜の旨煮 豚挽肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも 土佐あえ 人参、ほうれん草、花がつお	3日:ピザトースト 食パン、玉ねぎ、魚肉ソーセージ トマト缶、チーズ、バジル 17日:ココアチュロス ホットケーキミックス、砂糖、牛乳 ココア
4,18	金	食パン ポテトとコーンのスープ煮 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン、豆乳 切り干し大根のマヨあえ ひじき、ツナ、切り干し大根、人参 きゅうり	食パン ポテトとコーンのスープ煮 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン、豆乳 切り干し大根のマヨあえ ひじき、ツナ、切り干し大根、人参 きゅうり	白がゆ ポテトとコーンのスープ煮 鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ クリームコーン、豆乳 ツナサラダ ツナ、人参、きゅうり	4日:バナナ 18日:フルーツヨーグルト ヨーグルト、もも、みかん
5,19	土	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麸	5日:魚肉ソーセージ 19日:魚肉ソーセージ

日	曜日	献立	アレルギー	離乳食	手作りおやつ
7,28	月	コッペパン ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 しめじ、人参 海藻サラダ わかめ、きゅうり、人参、コーン	コッペパン ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 しめじ、人参 海藻サラダ わかめ、きゅうり、人参、コーン	白がゆ ミートスパゲティ スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、 人参 海藻サラダ わかめ、きゅうり、人参	7日:梨 28日:シフォンケーキ 卵、砂糖、薄力粉、サラダ油 ベーキングパウダー、牛乳
8,29	火	米(押し麦) ビビンバ(ア) 豚挽き肉、生姜、人参、大根 もやし、ほうれん草、ごま わかめスープ 豆腐、わかめ、あさつき、人参	米(押し麦) ビビンバ 豚挽き肉、生姜、人参、大根 もやし、ほうれん草、花がつお わかめスープ 豆腐、わかめ、あさつき、人参	白がゆ ビビンバ 豚挽き肉、人参、大根、 ほうれん草、ごま わかめスープ 豆腐、わかめ、人参	8日:ミルクもち 片栗粉、牛乳、砂糖、きな粉 塩 29日:さつま芋パン さつま芋、砂糖、バター、牛乳 パン
9,30	水	9日:ロールパン 豚肉の生姜炒め 豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、 キャベツ 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、人参、豆腐 生しいたけ、みつば	30日:食パン 豚肉の生姜炒め 豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、 キャベツ 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、人参、豆腐 生しいたけ、みつば	白がゆ 豚肉の野菜煮 豚肉、玉ねぎ、人参、えのき キャベツ 冬瓜汁 冬瓜、鶏ひき肉、人参、豆腐	9日:さつま芋蒸しパン さつま芋、ホットケーキミックス、 牛乳 30日:きな粉クッキー 薄力粉、砂糖、きな粉、サラダ油
10,24	木	米(押し麦) ツナの柳川風 ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、 水菜、卵 さっぱり炒め なす、豚肉、ピーマン、人参	米(押し麦) ツナの柳川風 ツナ、ごぼう、人参、玉ねぎ、 水菜、卵 さっぱり炒め なす、豚肉、ピーマン、人参	白がゆ ツナの柳川風 ツナ、人参、玉ねぎ、水菜 さっぱり炒め なす、豚肉、人参	10日:バナナケーキ バナナ、豆腐、メープルシロップ ホットケーキミックス、バター 24日:じゃが芋の甘辛揚げ じゃが芋、大豆の水煮、砂糖 しょうゆ、みりん、片栗粉
11,25	金	コッペパン 手羽先風から揚げ 鶏肉 ラタトゥイユ ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、 なす、トマト、南瓜	コッペパン 手羽先風から揚げ 鶏肉 ラタトゥイユ ベーコン、ズッキーニ、玉ねぎ、 なす、トマト、南瓜	白がゆ 照り焼きチキン 鶏肉 ラタトゥイユ ズッキーニ、玉ねぎ、なす トマト、南瓜	11日:カルピス寒天 カルピス、水、寒天 25日:フルーチェ フルーチェ、牛乳
26	土	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 油揚げ、花麸、干ししいたけ チーズ	うどん 五目うどん 干うどん、人参、ほうれん草 花麸	26日:魚肉ソーセージ
14	月	コッペパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン、えのき 人参、玉ねぎ、しめじ、のり ナムル(ア) もやし、切干大根、わかめ、人参 ごま	コッペパン 和風スープスパゲティ スパゲティ、ベーコン、えのき 人参、玉ねぎ、しめじ、のり 磯あえ もやし、切干大根、わかめ、人参 のり	白がゆ 和風スープスパゲティ スパゲティ、えのき、人参、玉ねぎ のり ナムル 人参、わかめ、ごま	14日:梨