



9月の給食だより

まだまだ残暑が厳しいですが、トンボの姿やたれかけた稲の穂に秋の訪れを感じます。

秋はたくさんのおいしい食材が旬を迎えます。

9月の献立は、旬の食材をたくさん使用した献立になっています。
夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。



令和8年9月 めばえのにわ保育園



1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		5(土)	
ご飯・鶏肉のさっぱり煮・みそ汁 ブロッコリーのおかか和え		ご飯・納豆・赤魚の煮付け・五目きんぴら みそ汁(きのこ)		ご飯・高野の含め煮・大根のじゃこ炒め 豚汁		ご飯・鶏肉の味噌焼き ひじき煮・かきたま汁		親子丼・ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ)	
☆ 精白米 ☆ 鶏肉 ☆ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ ☆ ブロッコリー 人参 かつお節		☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 赤魚 ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 生しいたけ えのきたけ 人参 玉ねぎ ねぎ		☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 大根 人参 しらす干し ☆ 豚肉 さといも こんにゃく 玉ねぎ 人参 ねぎ		☆ 精白米 ☆ ツナ缶 あおのり ☆ 鶏もも肉 ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ 小松菜 豆腐		☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 人参 玉ねぎ わかめ	
マカロニきな粉・牛乳 ☆ マカロニ きな粉 ☆ 牛乳		フルーツ玄米フレーク・牛乳 ☆ 玄米フレーク パナナ みかん ヨーグルト ☆ 牛乳		お好み焼き(納豆)・牛乳 ☆ 納豆 キャベツ 薄力粉 鶏卵 ☆ 牛乳		ヨーグルト・お菓子 ☆ ヨーグルト ☆ 牛乳		チーズ・お菓子・牛乳 ☆ チーズ ☆お菓子 ☆ 牛乳	
7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)	
ロールパン・ツナコーンサラダ 鮭のクリームシチュー		ご飯・厚揚げのそぼろ煮 切り干し大根のサラダ・みそ汁(麩、わかめ)		きのこご飯・豚の塩麴焼き ほうれん草の納豆和え・みそ汁		ご飯・鮭の胡麻みそ焼・ピーマンの塩昆布和え 豆乳みそ汁(小松菜)		キヌアご飯・ブロッコリー入りメンチカツ マカロニサラダ・卵スープ	
☆ ロールパン ☆ ツナ缶 コーン缶 キャベツ 人参 ☆ 鮭 じゃがいも 人参 玉ねぎ シチュールー 牛乳		☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 人参 ☆ 切り干し大根 人参 きゅうり ごま ☆ 麩 乾わかめ 玉ねぎ 人参		☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ 玉ねぎ ねぎ ☆ 納豆 ほうれん草 人参 ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ		☆ 精白米 ☆ 鮭 パン粉 ☆ ピーマン 人参 塩昆布 ごま ☆ 豆乳 小松菜 玉ねぎ 人参		☆ 精白米 キヌア ☆ ブロッコリー 牛 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 ☆ マカロニ 人参 キャベツ きゅうり ツナ缶 ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ	
じゃこおにぎり・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し わかめ ゴマ ☆ 牛乳		ぶどうゼリー・牛乳 ☆ ぶどうジュース ゼラチン ☆ 牛乳		カレースナツ麩・小魚・牛乳 ☆ 麩 パター カレー粉 ☆ うるめいわし丸干し ☆ 牛乳		ココアバナナケーキ・牛乳 ☆ バナナ ホットケーキミックス 牛乳 ☆ 牛乳		きのこトースト・牛乳 ☆ 食パン ぶなしめじ えのきたけ チーズ ☆ 牛乳	
14(月)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)	
ご飯・かれのいあんかけ・小松菜のおひたし けんちん汁		ひじきご飯・ぶりの煮付け 納豆のハリハリ和え・みそ汁		アマランサスご飯・春雨の中華炒め・玉子焼き 味噌ミルクスープ		ご飯・納豆・筑前煮・けんちん汁		ご飯・さばの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え・かきたま汁	
☆ 精白米 ☆ まがれい ☆ 小松菜 人参 えのきたけ かつお節 ☆ 人参 大根 ごぼう 豆腐 ねぎ		☆ 精白米 ひじき 人参 えのきたけ ☆ ぶり しょうが ☆ 納豆 切り干し大根 人参 小松菜 ☆ 里芋 人参 玉ねぎ ねぎ		☆ アマランサス 精白米 ☆ はるさめ 牛ひき肉 人参 ピーマン もやし ☆ 鶏卵 ☆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ		☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鶏もも肉 ごぼう いんげん 人参 たけのこ ☆ 人参 大根 さといも 豆腐 ねぎ		☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ ブロッコリー 人参 かつお節 ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	
きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 プレーンヨーグルト バナナ		じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ 餃子の皮 しらす干し チーズ ☆ 牛乳		きな粉のフレンチトースト・牛乳 ☆ 食パン きな粉 鶏卵 牛乳 ☆ 牛乳		ブルーン・お菓子・牛乳 ☆ ブルーン ☆ お菓子 ☆ 牛乳		さつまいもスティック・牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキ粉 豆腐 ☆ 牛乳	
21(月)		22(火)		23(水)		24(木)		25(金)	
敬老の日		国民の休日		秋分の日		鮭ご飯・ビーンズポテトサラダ みそ汁(わかめ)		キヌアご飯・高野のから揚げ ブロッコリーとひじきの炒め物・みそ汁	
						☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ		☆ 精白米 キヌア ☆ 高野豆腐 ☆ 乾ひじき ブロッコリー 人参 ごま ☆ 玉ねぎ じゃがいも 油揚げ ねぎ 人参	
						さつまいものレーズンボール・牛乳 ☆ さつまいも レーズン パター ☆ 牛乳		フルーツヨーグルト ☆ ヨーグルト バナナ キウイフルーツ	
28(月)		29(火)		30(水)				26(土)	
ご飯・さんまの蒲焼・酢の物・かきたま汁		大豆入り野菜カレー・玉子サラダ みそ汁(大根、油揚げ)		栗ご飯・鮭のマヨ味噌焼き 納豆のハリハリ和え・豆乳みそ汁				親子丼・ブロッコリーサラダ みそ汁(わかめ)	
☆ 精白米 ☆ さんま 薄力粉 ☆ きゅうり わかめ 人参 ごま ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩		☆ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 精白米 カレールウ 牛乳 キヌア ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 大根 人参 油揚げ		☆ 精白米 栗 ☆ 鮭 ☆ 納豆 切干大根 人参 小松菜 ☆ 豆乳 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ねぎ				☆ 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ 焼きのり 精白米 ☆ ブロッコリー 人参 ☆ 人参 玉ねぎ わかめ	
きなこドーナツ・牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキ粉 豆腐 ☆ 牛乳		ジャムサンド・牛乳 ☆ 食パン ジャム ☆ 牛乳		セサミクッキー・牛乳 ☆ ゴマ 小麦粉 牛乳 パター ☆ 牛乳				お菓子・チーズ・牛乳 ☆ おかし ☆ チーズ ☆牛乳	

新米の季節です🍶

びっしり詰まった稲穂、いよいよ収穫の時期となりました。新米の美しさは
“ツヤ、風味、粘り、香り”等が最高の状態と言われています。和食の象徴である
お米、美味しいこの時期にぜひ味わいたいですね。

※都合により、献立の内容を変更させていただく場合がありますので、ご了承ください。

