

2026年9月



献立表



苗場・えんがわ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	もち麦入りごはん 鯖の文化干し 甘酢和え みそ汁	コーンと小松菜のチヂミ にぼし	七分つき米、小麦粉、もち麦、てんさい含蜜糖、ごま油、塩麴、米	さば、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、ちくわ、凍り豆腐、厚けすり、いわし（煮干し）	キャベツ、ごまつな、コーン缶、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし
2	水	納豆ごはん 鶏ちゃん焼き 粉ふきいも みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、もち米、油、ごま油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉、豚肉（もも）、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けすり、さくらえび、いわし（煮干し）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、だけのこ（水煮缶）、生わかめ、えのきたけ、刻みこんぶ、にんにく、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
3	木	黒米入りごはん 魚のごまみそ焼き 五目煮 豆乳みそ汁	鶏飯 にぼし	七分つき米、米、さつまいも、黒米、油、てんさい含蜜糖	さば、豆乳、豚肉（もも）、鶏ひき肉、豆みそ、大豆（乾）、にぼし、厚けすり、いわし（煮干し）	にんじん、れんこん、エリンギ、しめじ、ごぼう、オクラ、いんげん、ねぎ、板こんにゃく、ねりごま、ごま、こんぶ（煮物用）、干しいたけ、焼きのり	おこめせんべい にぼし
4	金	ごはん レバカツ ボン酢和え みそ汁	なえば風ボンデケージョ にぼし	七分つき米、じゃがいも、揚げ油、中力粉、片栗粉、パン粉、米粉、ごめ油、てんさい含蜜糖、塩麴、米	豚レバー、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、豆乳、厚けすり、いわし（煮干し）	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし
5	土	肉そぼろ丼 磯和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、ごま油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）、きな粉	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、なめこ、ごま、いんげん、しょうが、刻みのみ	おこめせんべい にぼし
7	月	納豆ごはん かれないのフライ ボン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、揚げ油、中力粉、パン粉、ごま油、てんさい含蜜糖、塩麴	かれない、納豆、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）、ツナ油漬缶、豆みそ、厚けすり	キャベツ、たまねぎ、ごま、にんじん、コーン缶、オクラ、なめこ、ねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが、こんぶ（だし用）、あおのり	おこめせんべい にぼし
8	火	納豆ごはん 肉じゃが 甘酢和え トマトみそ汁	あおのりスコーン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、小麦粉、油、ごめ油、塩麴、てんさい含蜜糖、米	納豆、豚肉（もも）、豆乳、厚揚げ、米みそ（甘みそ）、にぼし、ちくわ、厚けすり、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、切り干しだいこん、ごまつな、まいたけ、エリンギ、ごま、こんぶ（だし用）、あおのり	おこめせんべい にぼし
9	水	ごはん 魚のみそ焼き 野菜炒め みそ汁	ようかん にぼし	七分つき米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、塩麴、油、米	さわら、木綿豆腐、あずき（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、豚ひき肉、にぼし、厚けすり、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが、あおさのり、こんぶ（だし用）、粉かんとん	おこめせんべい にぼし
10	木	黒米入りごはん お野菜ハンバーグ ごま酢和え みそ汁	豆腐ドーナツ にぼし	七分つき米、米粉、ごめ油、黒米、てんさい含蜜糖、油、塩麴、米	豚ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、いわし（煮干し）	たまねぎ、トマト、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、ごぼう、ごま、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
11	金	お弁当の日 	せんべい にぼし		いわし（煮干し）		おこめせんべい にぼし
12	土	うどん 納豆和え	ごはん にぼし	ゆでうどん、米	鶏もも肉、納豆、油揚げ、いわし（煮干し）、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オクラ、まいたけ、にんじん、生わかめ、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし
14	月	納豆ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	ひき肉とトマトのまぜませご飯 にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖、塩麴	さば、納豆、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、凍り豆腐、厚けすり、いわし（煮干し）	たまねぎ、ホールトマト缶詰、トマト、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、生わかめ、こんぶ（だし用）、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
15	火	もち麦入り納豆ごはん 鶏ちゃん焼き 粉ふきいも みそ汁	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、もち麦、ごめ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、米	納豆、鶏もも肉、豆みそ、大豆（乾）、油揚げ、にぼし、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐、厚けすり、いわし（煮干し）	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、生わかめ、にんにく、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
16	水	ごはん まめまめトマト ブロッコリーのサラダ みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉（もも）、納豆、大豆（乾）、ツナ油漬缶、米みそ（淡色辛みそ）、にぼし、凍り豆腐、厚けすり、いわし（煮干し）	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、まいたけ、コーン缶、いんげん、ねぎ、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし

●献立は食材の都合により変更する場合があります。

●飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、15時おやつは麦茶です。

●乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。

●初めて食べる食材はご家庭で試していただくようお願いします。

●青字のメニューは新メニューとなります。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	黒米入りごはん 魚のごまみそ焼き ツナ和え 豆乳みそ汁	おはぎ にぼし	七分つき米、米、 もち米、さつまい も、黒米、てんさい 含蜜糖、油	さば、豆乳、あずき （乾）、豚肉（もも）、 豆みそ、きな粉、にぼ し、ツナ油漬缶、いわ し（煮干し）	キャベツ、ごまつ な、コーン缶、エ リンギ、ねりご ま、ごま	おこめせんべい にぼし
18	金	ごはん かき揚げ ボン酢和え みそ汁	お月見団子 にぼし 	七分つき米、白玉 粉、じゃがいも、 油、小麦粉、米 粉、片栗粉、てん さい含蜜糖、米	豚ひき肉、木綿豆腐、 米みそ（淡色辛み そ）、にぼし、ツナ油 漬缶、凍り豆腐、厚け ずり、いわし（煮干し）	かぼちゃ、キャベツ、たま ねぎ、オクラ、にんじん、 コーン缶、切り干しだいこ ん、まいたけ、えのきだ け、れんこん、こんぶ（だ し用）、しょうが	おこめせんべい にぼし
19	土	ごはん かじきソテー ゆかり和え みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 ごま油、焼ふ、塩 麹	かじき、ツナ油漬 缶、豆みそ、にぼ し、いわし（煮干し）	キャベツ、たまねぎ、 切り干しだいこん、に んじん、コーン缶、ご まつな、焼きのり、ご ま	おこめせんべい にぼし
24	木	ごはん かれののフライ ごま酢和え みそ汁	ハリハリおにぎり にぼし	七分つき米、米、 揚げ油、中力粉、 パン粉、ごめ油、 てんさい含蜜糖、 塩麹	かれい、米みそ （淡色辛みそ）、 にぼし、ツナ油漬 缶、厚けずり、い わし（煮干し）	切り干しだいこん、トマ ト、キャベツ、たまねぎ、 ごま、にんじん、オクラ、 なめこ、コーン缶、しょう が、こんぶ（だし用）、干 しいたけ	おこめせんべい にぼし
25	金	ごはん ミートローフ ツナ和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、 油、てんさい含蜜 糖	豚ひき肉、木綿豆腐、 豚レバー、米みそ（淡 色辛みそ）、油揚げ、 にぼし、ツナ油漬缶、 厚けずり、いわし（煮 干し）	キャベツ、たまねぎ、にん じん、なす、ごまつな、れ んこん、コーン缶、ごば う、ごま、ひじき、しょう が、こんぶ（だし用）	おこめせんべい にぼし
26	土	肉そぼろ丼 磯和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米マカロ ニ、てんさい含蜜 糖、ごま油	豚ひき肉、木綿豆 腐、米みそ（淡色 辛みそ）、にぼ し、ツナ油漬缶、 きな粉、いわし（煮 干し）	キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、に んじん、なめこ、 いんげん、ごま、 しょうが、刻みの り	おこめせんべい にぼし
28	月	納豆ごはん 肉じゃが 甘酢和え トマトみそ汁	五目ごはん にぼし	七分つき米、じゃ がいも、米、油、 てんさい含蜜糖、 塩麹	納豆、豚肉（もも）、厚 揚げ、鶏もも肉、米み そ（甘みそ）、にぼ し、ちくわ、厚けず り、ちりめんじゃこ、 いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、キャ ベツ、ホールトマト缶詰、 まいたけ、切り干しだいこ ん、ごまつな、ごぼう、エ リンギ、こんぶ（だし 用）、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
29	火	カレーライス 	米粉クッキー（防災用） にぼし	七分つき米、じゃ がいも、小麦粉、 米粉、マーガリ ン、砂糖、油、米	豚肉（もも）、豆乳、 にぼし、厚けずり	にんじん、たまね ぎ、かぼちゃ、ま いたけ、いちご	おこめせんべい にぼし
30	水	ごはん 魚のみそ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、 じゃがいも、油、 塩麹、てんさい含 蜜糖	さくら、さけ、米 みそ（淡色辛み そ）、にぼし、厚 けずり、いわし（煮 干し）	切り干しだいこん、た まねぎ、にんじん、 しょうが、ごま、あお のり、あおさのり、こ んぶ（だし用）、干し しいたけ	おこめせんべい にぼし
1か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）		エネルギー	509 kcal		鉄	3.7 mg	
		たんぱく質	22.0 g		カルシウム	188 mg	
		脂質	15.2 g		ビタミンC	18 mg	
		塩分	1.3 g		食物繊維	5.9 g	

＜秋の行事食の由来＞

～お月見だんご～

お月見は旧暦で8月15日のお月様を『十五夜』『中秋の名月』などと言います。古来より日本人は月をめぐる風習がありました。特に中秋のこの時期は空気が澄んでいて最も美しい満月が見られるという事で大切にされていたそうです。その際に月の見えるところにすすきを飾り、月見団子、さといも、枝豆などを盛り、お神酒を供えます。なえば保育園では25日に先立ち18日にお月見集会を行います♪

幼児さんはクッキングを行いますがぜひご家庭でもお子さんと一緒に作ってみたいかがでしょうか？

～おはぎ～

おはぎは『御萩』と書きます。まわりにまぶした小豆の粒が秋の七草のひとつである萩の花が咲き乱れるさまに

にているからだと言われています。



まだまだ暑い日が続きますが、この2つの行事を通して一緒にみんなで秋を楽しみましょう♪

