

2026年 9月分献立表

ふらっと保育園

日 ／ 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
1 ／ 火	お粥 ほぐしカレイと胡瓜煮 みそ汁（冬瓜） 麦茶	お粥 人参のチーズ風味 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	軟飯 カレイと胡瓜煮 みそ汁（冬瓜） 麦茶	軟飯 人参のチーズ風味 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	ごはん さんまの煮つけ 切干とハムのマヨサラダ みそ汁（冬瓜、油揚げ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 チーズ麩ラスク 麦茶 牛乳	
2 ／ 水	お粥 じゃが芋の豚そぼろあん みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	軟飯 豚じゃが芋の一口焼き みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	ごはん 焼きひじきコロッケ ごまキャベツ みそ汁（チンゲン菜、しめ 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りゼリー（オレンジ） クラッカー 麦茶、牛乳	
3 ／ 木	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	お粥 青のり風味ポテト みそ汁（いんげん、コーン） 麦茶	軟飯 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁（いんげん、コーン） 麦茶	もみじごはん ホッケの磯焼き 茄子のそぼろ煮 みそ汁（南瓜、いんげん） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 味噌ラーメン 麦茶 牛乳	
4 ／ 金	お粥 人参の鶏そぼろ煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	くたくたツナ胡瓜マカロニ さつま芋マッシュ 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の甘辛煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	やわらかツナ胡瓜マカロニ さつま芋スティック 麦茶	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ（ツナ） みそ汁（小松菜、玉ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 さつま芋マフィン 麦茶 牛乳	
5 ／ 土	くたくた鶏キャベツスパゲティ （玉ねぎ） つぶし果物（みかん缶） 麦茶	お粥 じゃが芋マッシュ みそ汁（わかめ） 麦茶	やわらか鶏キャベツスパゲティ （玉ねぎ） きざみ果物（みかん缶） 麦茶	軟飯 じゃが芋の甘辛煮 みそ汁（えのき、わかめ） 麦茶	秋の香りのスパゲティ キャベツスープ 果物(みかん缶) 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
7 ／ 月	パン粥（さつま芋入り） コロコロスープ （ささみ、玉ねぎ、にんじん） 麦茶	お粥 人参ののり風味煮 みそ汁（白菜、胡瓜） 麦茶	ー口食パンさつま芋クリームサンド コロコロスープ （ささみ、玉ねぎ、にんじん） 麦茶	軟飯 人参ののり和え みそ汁（白菜、胡瓜） 麦茶	ロールパン 彩の国シチュー 白菜と胡瓜の甘酢あえ 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 おにぎり(梅) 麦茶 牛乳	
8 ／ 火	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（里芋） 麦茶	くたくたきなこクリームマカロニ キャベツのスープ 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（里芋、しめじ） 麦茶	やわらかきなこマカロニ キャベツのスープ 麦茶	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 果物（なし） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 マカロニかりんとう 麦茶 牛乳	
9 ／ 水	お粥 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ） 麦茶	お粥 豆腐とブロッコリーのふんわり煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	軟飯 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ） 麦茶	軟飯 豆腐とブロッコリーの煮物 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	ごはん 肉豆腐 トマトとブロッコリーの塩煮 みそ汁（かぶ、舞茸） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 コッペパン（りんごジャム） 麦茶 牛乳	
10 ／ 木	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	お粥 ほうれん草のミルク煮 みそ汁（コーン、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 煮魚（鱈） みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	軟飯 ほうれん草のクリーム煮（牛乳） みそ汁（コーン、玉ねぎ） 麦茶	ごはん 太刀魚のきのこトマトソース 青菜とコーンの和え物 みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 麦茶 牛乳	
11 ／ 金	お粥 人参のうす味煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	お粥 鶏ひき肉ともやしのとりみ煮 みそ汁（豆腐、ネギ） 麦茶	軟飯 人参のうす味煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	軟飯 鶏ひき肉ともやしの炒め煮 みそ汁（豆腐、ネギ） 麦茶	ゆかりごはん 蒸し鶏 さつま芋の甘煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 11日：豆腐と小豆のスコーン 25日：十五夜団子 麦茶、牛乳	
12 ／ 土	くたくたわかめうどん （人参） つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 豚玉ねぎ煮 コーンともやしのスープ 麦茶	やわらかわかめうどん （人参） きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 玉ねぎの豚そぼろ炒め煮 コーンともやしのスープ 麦茶	ジャージャー麺 スープ（わかめ、もやし） 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	

2026年 9月分献立表

ふらっと保育園

日 ／ 曜	中期食		後期食		完了食	おやつ	午 前
	午前	午後	午前	午後	献立		午 後
14 ／ 月	お粥 パプリカの豚そぼろ煮 みそ汁（茄子、麩） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 豆腐とほうれん草のとりみ煮 麦茶	軟飯 パプリカの豚そぼろ煮 みそ汁（茄子、麩） 麦茶	コーンフレークのミルク煮 豆腐とほうれん草のスープ煮 麦茶	ねぎ塩豚丼 白和え（ほうれん草・パプリカ） みそ汁（茄子、麩） 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
15 ／ 火	お粥 ほぐしカレーと胡瓜煮 みそ汁（冬瓜） 麦茶	お粥 人参のチーズ風味 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	軟飯 カレーと胡瓜煮 みそ汁（冬瓜） 麦茶	軟飯 人参のチーズ風味 みそ汁（玉ねぎ、麩） 麦茶	ごはん さんまの煮つけ 切干とハムのマヨサラダ みそ汁（冬瓜、油揚げ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 チーズ麩ラスク 麦茶 牛乳	
16 ／ 水	お粥 じゃが芋の豚そぼろあん みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	お粥 キャベツと人参のやわらか煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	軟飯 豚じゃが芋の一口焼き みそ汁（チンゲン菜） 麦茶	軟飯 キャベツと人参の炒め煮 みそ汁（胡瓜） 麦茶	ごはん 焼きひじきコロッケ ごまキャベツ みそ汁（チンゲン菜、しめじ） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 手作りゼリー（オレンジ） クラッカー 麦茶、牛乳	
17 ／ 木	お粥 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	お粥 青のり風味ポテト みそ汁（いんげん、コーン） 麦茶	軟飯 茄子の豚そぼろ煮 みそ汁（南瓜） 麦茶	軟飯 青のり風味ポテト みそ汁（いんげん、コーン） 麦茶	もみじごはん ホッケの磯焼き 茄子のそぼろ煮 みそ汁（南瓜、いんげん） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 味噌ラーメン 麦茶 牛乳	
18 ／ 金	お粥 人参の鶏そぼろ煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	くたくたツナ胡瓜マカロニ さつま芋マッシュ 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の甘辛煮 みそ汁（わかめ、玉ねぎ） 麦茶	やわらかツナ胡瓜マカロニ さつま芋スティック 麦茶	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ（ツナ） みそ汁（小松菜、玉ねぎ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 さつま芋マフィン 麦茶 牛乳	
19 ／ 土	くたくた鶏キャベツスパゲティ （玉ねぎ） つぶし果物（みかん缶） 麦茶	お粥 じゃが芋マッシュ みそ汁（えのき、わかめ） 麦茶	やわらか鶏キャベツスパゲティ （玉ねぎ） きざみ果物（みかん缶） 麦茶	軟飯 じゃが芋の甘辛煮 みそ汁（えのき、わかめ） 麦茶	秋の香りのスパゲティ キャベツスープ 果物（みかん缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
24 ／ 木	お粥 鱈のほぐし煮 みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	お粥 ほうれん草のミルク煮 みそ汁（コーン、玉ねぎ） 麦茶	軟飯 煮魚（鱈） みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	軟飯 ほうれん草のクリーム煮 みそ汁（コーン、玉ねぎ） 麦茶	ごはん 太刀魚のきのこトマトソース煮 青菜とコーンの和え物 みそ汁（じゃが芋、胡瓜） 麦茶	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 麦茶 牛乳	
25 ／ 金	お粥 人参のうす味煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	お粥 鶏ひき肉ともやしのとりみ煮 みそ汁（豆腐、ネギ） 麦茶	軟飯 人参のうす味煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	軟飯 鶏ひき肉ともやしの炒め煮 みそ汁（豆腐、ネギ） 麦茶	ゆかりごはん 蒸し鶏 さつま芋の甘煮 みそ汁（大根、オクラ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 11日：豆腐と小豆のスコーン 25日：十五夜団子 麦茶、牛乳	
26 ／ 土	くたくたわかめうどん （人参） つぶし果物（もも缶） 麦茶	お粥 豚玉ねぎ煮 コーンともやしのスープ 麦茶	やわらかわかめうどん （人参） きざみ果物（もも缶） 麦茶	軟飯 玉ねぎの豚そぼろ炒め煮 コーンともやしのスープ 麦茶	ジャージャー麺 スープ（わかめ、もやし） 果物（もも缶） 麦茶	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
28 ／ 月	パン粥（さつま芋入り） コロコロスープ （ささみ、玉ねぎ、にんじん） 麦茶	お粥 人参ののり風味煮 みそ汁（白菜、胡瓜） 麦茶	一口食パンさつま芋クリームサンド コロコロスープ （ささみ、玉ねぎ、にんじん） 麦茶	軟飯 人参ののり和え みそ汁（白菜、胡瓜） 麦茶	ロールパン 彩の国シチュー 白菜と胡瓜の甘酢あえ 麦茶	クラッカー 麦茶 牛乳 おにぎり（梅） 麦茶 牛乳	
29 ／ 火	お粥 鮭のほぐし煮 みそ汁（キャベツ、麩） 麦茶	お粥 胡瓜のだししょうゆ煮 みそ汁（人参） 麦茶	軟飯 煮魚（鮭） みそ汁（キャベツ、麩） 麦茶	軟飯 胡瓜のだししょうゆ煮 みそ汁（なめこ、人参） 麦茶	【お誕生日会】 ごはん 油淋魚 れんこんサラダ みそ汁（キャベツ、なめこ） 麦茶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	
30 ／ 水	お粥 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ） 麦茶	お粥 豆腐とブロッコリーのふんわり煮 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	軟飯 トマトの豚そぼろ煮 みそ汁（かぶ） 麦茶	軟飯 豆腐とブロッコリーの煮物 みそ汁（玉ねぎ） 麦茶	ごはん 肉豆腐 トマトとブロッコリーの塩煮 みそ汁（かぶ、舞茸） 麦茶	ビスケット 麦茶 牛乳 コッペパン（りんごジャム） 麦茶 牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。