

2026年 9月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後
1	火	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	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッグマヨネーズ バター 小町麴 グラニュー糖	さんま 油揚げ アレルギーフリーハム みそ パルメザンチーズ 牛乳	切干大根 とうがん しょうが きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 チーズ麴ラスク 麦茶 牛乳	
2	水	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	調合油 精白米 うるち米 白ごま ポテト、クラッカー 乾燥パン粉 上白糖、ごま油	豚ひき肉 みそ 牛乳	チンゲン菜 乾燥ひじき キャベツ ぶなしめじ、寒天 にんじん、オレンジジュース たまねぎ、きゅうり	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	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	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 中華めん ごま油	ホッケ 豚ひき肉 みそ 豚肉 牛乳	いんげん コーン缶詰 にんじん かぼちゃ なす、あおのり ほうれんそう	ヨーグルト 麦茶 味噌ラーメン 麦茶 牛乳	
4	金	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	調合油、さつまいも 精白米 うるち米 上白糖、マロン ホットケーキミックス粉 ノンエッグマヨネーズ アレルギーフリーカレー粉	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ こまつな きゅうり りんごジュース	せんべい 麦茶 牛乳 さつま芋マフィン 麦茶 牛乳	
5	土	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	スパゲティ オリーブ油 ぶどうパン	アレルギーフリーベーコン 牛乳	パセリ粉 キャベツ みかん缶 ぶなしめじ たまねぎ えのきたけ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
7	月	ロールパン 彩の国シチュー 白菜と胡瓜の甘酢あえ 麦茶	調合油 上白糖 ロールパン アレルギーフリーシチューフレーク さつまいも 精白米 うるち米	鶏肉 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ きゅうり 焼きのり うめびしお	クラッカー 麦茶 牛乳 おにぎり（梅） 麦茶 牛乳	
8	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁 果物（なし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 白ごま マロン	豆腐 みそ さけ 牛乳	乾しいたけ キャベツ ぶなしめじ にんじん なし	せんべい 麦茶 牛乳 マカロニかりんとう 麦茶 牛乳	
9	水	ごはん 肉豆腐 トマトとブロッコリーの塩麴和え みそ汁（かぶ、舞茸） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ごま油 コッペパン りんごジャム	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	ブロッコリー トマト まいたけ たまねぎ こまつな かぶ	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	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	ドーナツ 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 じゃがいも、ごま油	たちうお みそ 牛乳	トマト缶 コーン缶詰 ほうれんそう たまねぎ しいたけ きゅうり、えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 ドーナツ 麦茶 牛乳	
11	金	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	精白米 うるち米 白ごま、上白糖 ホットケーキミックス粉 ノンエッグマヨネーズ、片栗粉 調合油、白玉粉 さつまいも、ごま油	鶏肉 あずき みそ 豆腐 牛乳	杮 りよくとうもやし ふりかけ ゆかり ねぎ にんじん だいこん、しょうが	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	ジャージャー麺 スープ（わかめ、もやし） 果物（もも缶） 麦茶	蒸し中華めん 片栗粉 上白糖 ごま油 黒糖パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	黄桃缶 コーン缶詰 カットわかめ、しょうが りよくとうもやし ゆでたけのこ、たまねぎ にんにく、にんじん	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
14	月	ねぎ塩豚丼 白和え（ほうれん草・パプリカ） みそ汁（茄子、麴） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 小町麴 上白糖 ごま油、コーンフレーク	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	赤パプリカ ほうれんそう たまねぎ にんにく ねぎ、えのきたけ なす、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
29	火	【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	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖、バター ノンエッグマヨネーズ、ごま油	ホキ みそ 生クリーム 牛乳	キャベツ れんこん にんにく にんじん、みかん缶 なめこ、きゅうり しょうが、こねぎ	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	

※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。