



9がつのこんだてひょう



2026年09月

しろうま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01火	「1日は防災の日」	牛乳		牛乳		
15火	1923年9月1日の関東大震災を教訓に地震や台風に対する防災意識を高める目的で1960年に「防災の日」に制定されました。	焼肉サラダ ブロッコリーのナムル 豆腐のすまし汁	しらたき、ごま油 ごま油	豚肉、白ごま 木綿豆腐	レタス、トマト、たまねぎ、ピーマン ブロッコリー エリンギ、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 しょうゆ(うすくち)、かつおだし、食塩
02水	日頃から備蓄品の賞味期限や使い捨て食器の在庫確認を行い、いざという時に備えます	牛乳 もちもちチーズパン	白玉だんご粉、油	牛乳 牛乳、チーズ		食塩
16水		牛乳		牛乳		
16水		鶏肉の南蛮漬け かぼちやの甘煮 コロコロスープ	油、片栗粉、きび砂糖 きび砂糖	鶏もも肉	たまねぎ、きゅうり、にんじん かぼちや だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶	しょうゆ、酢、酒、本みりん しょうゆ、本みりん コンソメ、食塩、パセリ粉、白こしょう
03木		ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(無糖)	バナナ、みかん缶、もも缶	
17木		牛乳		牛乳		
17木		たららのトマトソース にんじんのシリシリ 鉄火汁	米の粉 油	たら ツナ油漬 木綿豆腐、豚肉、味噌	トマト、たまねぎ、パセリ にんじん なす、たまねぎ、ねぎ	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩 かつおだし、本みりん
04金	23日が秋分の日です。お彼岸の中日(ちゅうにち)です。あずきには邪気をはらう効果があるとされていました	牛乳		牛乳		
24金		ミートボール 切り昆布の煮物 ポテトスープ	きび砂糖、片栗粉 じゃがいも	豚ひき肉 ちくわ、油揚げ 牛乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん、しょうが しめじ、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ クリームコーン缶、たまねぎ	しょうゆ、酢、食塩 しょうゆ、本みりん、かつおだし、酒 コンソメ、食塩
07月		牛乳		牛乳		
25月		おはぎ	もち米、米	つぶあん		
25金		牛乳		牛乳		
25金		ポークカレー かみかみサラダ 果物	じゃがいも、小麦粉、油 マヨネーズ、ごま油	豚肉、バター、牛乳 さきいか	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん なし	カレールー、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 しょうゆ、白こしょう
08火		牛乳		牛乳		
28火		マーボーなす きゅうりの南蛮漬け かき玉汁	片栗粉、ごま油 きび砂糖 片栗粉	しぼり豆腐、豚ひき肉、味噌 卵	なす、にんじん、ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが きゅうり、にんじん チンゲン菜	しょうゆ、酒、中華だしの素、トウバンジャン 酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、食塩、かつおだし
09水		お茶				
29水		紫米おにぎり	米、紫米	しらす干し、白ごま		野沢菜ふりかけ
10木		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
30木		鮭のパン粉焼き 炒め納豆 みそ汁	パン粉、オリーブ油 油	さけ 納豆、豚ひき肉、いりたまご 味噌、油揚げ	パセリ にんじん、たまねぎ キャベツ、たまねぎ、小ねぎ	ワイン(白)、食塩、カレー粉 しょうゆ 煮干し、かつおだし
14月		9日(水)ジョア、ぼりぼり小魚 29日(火)牛乳、ロッククッキー	小麦粉、きび砂糖	ジョア 牛乳、卵、バター、黒ごま、脱脂粉乳		ぼりぼり小魚
18金		牛乳		牛乳		
18金		鶏肉のごま味噌焼 トマトとツナの Pasta サラダ ほうとう風汁	きび砂糖 スパゲティ、油 ワンタンの皮	鶏もも肉、白ごま、味噌 ツナ油漬 豚肉、油揚げ、味噌	トマト、キャベツ、きゅうり かぼちや、だいこん、にんじん、なめこ	みりん、しょうゆ 酢、食塩 かつおだし
14月		二色ゼリー	砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	10日オレンジジュース100%(30日ぶどうジュース100%)	
14月		牛乳		牛乳		
14月		焼きシュウマイ 糸寒天のサラダ みそ汁	コーンフレーク、片栗粉、ごま油 油、ごま油	豚ひき肉 ハム、白ごま 生揚げ、味噌	たまねぎ、キャベツ、しょうが 金糸うり、きゅうり、寒天、わかめ だいこん、にんじん、小ねぎ	しょうゆ、酒、食塩 酢、しょうゆ 煮干し、かつおだし
18金		牛乳		牛乳		
18金		ロッククッキー	小麦粉、きび砂糖	卵、バター、黒ごま、脱脂粉乳		
18金	季節の献立の日	牛乳		牛乳		
18金	白馬のおまつり献立です	お赤飯 筑前煮 いご すまし汁 果物	もち米、米 さといも、つきこん、油	あずき(ゆで)、甘納豆 鶏もも肉 かまぼこ	にんじん、ごぼう、干しいたけ いご しめじ、にんじん、みつば なし	酒、食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし
18金		ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
18金		11日(金) 誕生日会 18日(金) 季節の献立の日 *献立は変更になる場合があります		白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		