2026 年　9 月



9月のきゅうしょく



日付	昼食	おやつ （○朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 火	ごはん(未満児) 鮭の揚げ煮 こんぶネーションサラダ えのき茸と油揚げの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、鶏ささみ、油揚げ、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、えのき茸、切干大根、長ねぎ
2 水 ☆	ごはん(未満児) BBQチキン きなこサラダ 豆腐と小松菜のコンソメスープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎味噌蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、きなこ、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、ホットケーキミックス、米粉、黒砂糖	りんごジャム、にんにく、ブロッコリー、人参、小松菜、なし
3 木	ごはん(未満児) 豚肉の柳川風 キャベツと人参のツナ和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎グリッシーニ ◎牛乳	豚もも肉、卵、ツナ缶、高野豆腐、牛乳	精白米、すりごま、強力粉、小麦粉、砂糖、油、いりごま	ごぼう、人参、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、バナナ
4 金	ごはん(未満児) 豆腐の忍者焼き 小松菜ともやしのごま和え 味付けのり じゃがいもと切干大根の味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナのシュガー焼き ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス、グラニュー糖	人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、小松菜、もやし、切干大根、長ねぎ、かぼちゃ、バナナ
5 土 ☆	ジャージャー麺 えのき茸と小松菜の中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油	長ねぎ、生姜、玉ねぎ、干し椎茸、えのき茸、小松菜、ホールコーン缶、万能ねぎ
7 月 ☆	チキンカレーライス(未満児) チキンカレー汁 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、もやし
8 火	ごはん(未満児) チンジャオロース 三色野菜のナムル わかめの中華スープ 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、ごま油	長ねぎ、生姜、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、切干大根、えのき茸、万能ねぎ、なし
9 **水**	**秋なす麻婆うどん　◎麺の日** キャベツともやしのお浸し 花形たまご 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉、すりごま、精白米、押麦、いりごま	にんにく、生姜、人参、なす、にら、キャベツ、もやし、小松菜
10 木 ☆	ごはん(未満児) ぎせい豆腐のあんかけ ブロッコリーのごま和え わかめとえのき茸の味噌汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、油、じゃがいも、いりごま、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、人参、チンゲンサイ、干し椎茸、バナナ
11 金	納豆ごはん(未満児) 切干大根の含め煮 きのことわかめの納豆和え さつま汁 梨	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ハッシュドポテト風 ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、豚ばら肉、厚揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、片栗粉	切干大根、人参、椎茸、えのき茸、ごぼう、長ねぎ、なし
12 土	トマトカレーうどん トマトカレーうどん汁 三色きんぴら 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	生姜、もやし、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、トマト缶
14 月 ☆	ハッシュドポークライス(未満児) ハッシュドポーク マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、マカロニ、小麦粉、ホットケーキミックス、砂糖、いりごま、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、きゅうり
15 **火**	**きのこごはん** 魚の照り焼き 小松菜ともやしののり和え 大根と豆腐の味噌汁 まんまる月ゼリー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、鮭、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖	ごぼう、人参、舞茸、しめじ、生姜、小松菜、もやし、切干大根、大根、長ねぎ
16 水 ☆	ごはん(未満児) 焼きメンチカツ 切干大根の和風サラダ 玉ねぎと小松菜のコンソメスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、パン粉、砂糖、強力粉、油	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし、小松菜、バナナ

2026 年　9 月



9月のきゅうしょく

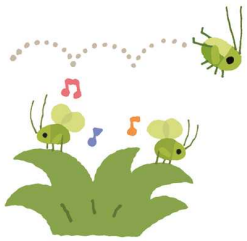


日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
17 木	ごはん(未満児) チーズオムレツ フレンチサラダ チンゲンサイと豆腐のコンソメスープ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ツナそぼろおにぎり ◎牛乳	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、スキムミルク、牛乳、ツナ缶	精白米、砂糖、油、片栗粉、すりごま、押麦	玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、万能ねぎ、ブロッコリー、えのき茸、切干大根、なし
18 金	ごはん(未満児) 鶏肉のカルカッタ風 ベイクドパンプキン 五目味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、きなこ	精白米、油、さつまいも、しらたき、ホットケーキミックス	人参、にんにく、生姜、長ねぎ、トマトジュース、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ
19 土 ☆	焼きそば 切干大根のコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、切干大根、万能ねぎ
24 木	ごはん(未満児) ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、白菜、小松菜、長ねぎ、りんご
25 金	ごはん(未満児) 豚肉とごぼうの味噌マヨ炒め 土佐酢和え 豆腐とみつ葉の澄まし汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ふわふわ中華まん ◎牛乳	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス	ごぼう、人参、万能ねぎ、キャベツ、もやし、えのき茸、糸みつば、なし
26 土	五目うどん 五目うどん汁 ウインナーと野菜のソテー 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、油	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ、ピーマン
28 月 ☆	ごはん(未満児) カレー風味シチュー キャベツとちくわのごま和え ボイルウインナー りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎バナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、焼き竹輪、ポークウインナー、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、りんご、バナナ
29 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根のさっぱり和え 豆腐と麸の澄まし汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎チーズクラッカー ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	精白米、砂糖、すりごま、白玉麸、ホットケーキミックス、バター	生姜、切干大根、人参、きゅうり、もやし、万能ねぎ、なし
30 水 ☆	ごはん(未満児) ポークチャップ コールスローサラダ ワンタンスープ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、豚ひき肉、牛乳	精白米、小麦粉、油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油、押麦、いりごま	玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、もやし、万能ねぎ、生姜、バナナ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

９月９日(水)　◎麺の日

☆秋なす麻婆うどん
☆キャベツともやしのお浸し
☆花形たまご
☆鉄強化チーズ



９月１５日（火）●地産地消の日

☆魚の照り焼き
☆小松菜ともやしの海苔和え
☆大根と豆腐の味噌汁
☆まんまる月ゼリー