

令和8年

9月献立表

友田保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 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				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	
1 ／ 火	五目ごはん(防災食) 切干大根の和え物 パイン ジョア	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ しらたき／きびざとう	牛乳／油揚げ／まぐろ 缶詰(油漬フクライト)／ ヨーグルト(ドリンクタイプ)	にんじん／ごぼう／生しい たけ(菌床栽培、生)／切干 しだいこん／パインアップ ル(缶詰)	おこげ(カレー味)防災食 牛乳	16 ／ 水	ごはん タンドリーチキン さつま芋と昆布の煮物 卵の味噌汁 なし	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はい が精米)／さつまいも／調合油／き びざとう／プレミックス粉(ホットケー キ用)／オリブ油／粉砂糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／ ヨーグルト(全脂無糖)／刻み昆布／ 油揚げ／卵／米みそ(淡色辛みそ)／ かたくちいわし(煮干し)	にんじん／玉葱／こねぎ／ 日本なし／日本かぼちゃ	かぼちゃドーナツ 牛乳
2 ／ 水	コッペパン ポテトグラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／調合油／ 有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥) ／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(は いが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ベーコン／粉 チーズ／豚ひき肉	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶 詰)／ほうれんそう／ほんしめじ／とうも ろこし缶詰(ホ-ル)／セロリー／キャベツ/ パセリ／バナナ／ねぎ	ねぎ塩おにぎり 牛乳	17 ／ 木	さんまのかば焼き丼 甘酢和え わかめのすまし汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はい が精米)／かたくり粉／薄力粉／調 合油／きびざとう／緑豆はるさめ／ ごま油／白ごま(いり)	さんま(三枚おろし)／湯通し塩蔵わ かめ(塩抜き)／ながこんぶ(素干し) ／かつお加工品(削り節)／卵／豚モ モ(脂身付き)／牛乳	野菜ジュース／こまつな／ とうもろこし缶詰(ホ-ル)／に んじん／ねぎ／バナナ／に ら／玉葱	チヂミ 牛乳
3 ／ 木	ごはん 鮭の西京焼き 冬瓜のそぼろあん 卵とわかめのすまし汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はい が精米)／きびざとう／かたくり粉 ／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メー ブルシロップ／有塩バター	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛み そ)／鶏若鶏肉ひき肉／生揚げ／卵 ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／なが こんぶ(素干し)／かつお加工品(削 り節)	とうがん／にんじん／干し 椎茸／こねぎ／バナナ／野 菜ジュース	野菜ジュースホットケー キ 牛乳	18 ／ 金	ごはん 豚の唐揚げ もやしときゅうりの和え物 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀 粒(はいが精米)／かたくり 粉／薄力粉／調合油／きび ざとう／コッペパン／上白 糖	牛乳／豚中型種モモ(脂身 付き)／かに風味かまぼ こ／木綿豆腐／米みそ(淡色 辛みそ)／かたくちいわし (煮干し)／卵	しょうが／りよくとうもや し／きゅうり／ねぎ／えの きたけ／バナナ	カスタードサンド 牛乳
4 ／ 金	ごはん 豚の唐揚げ もやしときゅうりの和え物 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ かたくり粉／薄力粉／ 調合油／きびざとう／ コッペパン／上白糖	牛乳／豚中型種モモ(脂 身付き)／かに風味かま ぼこ／木綿豆腐／米み そ(淡色辛みそ)／かた くちいわし(煮干し)／	しょうが／りよくとうもや し／きゅうり／ねぎ／えの きたけ／バナナ	カスタードサンド 牛乳	19 ／ 土	スパゲティ ナポリタン ツナサラダ 野菜と卵のスープ バナナ	スパゲッティ／調合油 ／マヨネーズ(全卵型) ／カステラ	牛乳／ロースハム／粉 チーズ／まぐろ缶詰(油 漬フクライト)／卵	玉葱／にんじん／青ピーマ ン／マッシュルーム(水煮缶 詰)／トマト缶詰(ホ-ル) ／キャベツ／きゅうり／パ ナナ	ロールカステラ 牛乳
5 ／ 土	スパゲティ ナポリタン ツナサラダ 野菜と卵のスープ バナナ	スパゲッティ／調合油 ／マヨネーズ(全卵型) ／カステラ	牛乳／ロースハム／粉 チーズ／まぐろ缶詰(油 漬フクライト)／卵	玉葱／にんじん／青ピーマ ン／マッシュルーム(水煮缶 詰)／トマト缶詰(ホ-ル) ／キャベツ／きゅうり／パ ナナ	ロールカステラ 牛乳	24 ／ 木	鶏あんかけうどん じゃが芋とコーンのかき揚げ バナナ	うどん(ゆで)／かたくり粉 ／じゃがいも／調合油／プ レミックス粉(てんぷら用)／水 稲穀粒(精白米)／もち米／ きびざとう	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、 生)／かつお加工品(かつお 節)／みついしこんぶ(素干 し)／米みそ(淡色辛みそ)	しょうが／にんじん／玉葱 ／ねぎ／ほうれんそう／と うもろこし缶詰(ホ-ル)／パ ナナ	五平もち 牛乳
7 ／ 月	麦ごはん つくねの照り焼き 五目煮豆 き야べつの味噌汁 かき	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白 米)／水稻穀粒(はいが精米)／かた くり粉／きびざとう／板こんにやく ／黒蒸しパンミックス／さつまいも ／上白糖／有塩バター	鶏若鶏肉ひき肉／卵／大豆(国産、ゆ で)／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ金、乾)／湯 通し塩蔵わかめ(塩抜、茹)／米みそ(淡 色辛みそ)／かたくちいわし(煮干 し)／牛乳	ねぎ／にんじん／ごぼう／ 生しいたけ(菌床栽培、生) ／キャベツ／ほんしめじ／ かき(甘がき)	さつまいもまんじゅう 牛乳	25 ／ 金	きのこごはん ツナ入り厚焼き卵 きやべつのごま和え(ﾊﾑ) 大根となめこの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ 調合油／きびざとう／ 白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ/ まぐろ缶詰(油漬フクライト)／木綿豆 腐／卵／ロースハム／米みそ(淡色 辛みそ)／かたくちいわし(煮干し) ／牛乳	野菜ジュース／ほんしめじ ／生しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／玉葱／こね ぎ／キャベツ／だいこん／ ねぎ／なめこ／バナナ	うさぎまんじゅう 牛乳
8 ／ 火	コッペパン 白身魚の変わり揚げ 大根のフレンチサラダ トマトスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／コーンフレ ーク／調合油／きびざとう／じゃがい も／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒 (はいが精米)／白ごま(いり)	かれい／卵／ロースハ ム／ベーコン／米みそ (淡色辛みそ)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／ほう れんそう／とうもろこし缶詰 (ホ-ﾙ)／玉葱／にんじん／ほん しめじ／トマト缶詰(ホ-ﾙ) ／バナナ	胡麻味噌むすび 牛乳	26 ／ 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ジャーマンスープ バナナ	食パン／マヨネーズ(全 卵型)／きびざとう／ 調合油／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ ／ロースハム／卵／ ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低 糖度)／キャベツ／ブロッ コリー／にんじん／玉葱／ほ うれんそう／バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳
9 ／ 水	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜とさつま揚げの煮びた かぼちゃの味噌汁 なし	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ 調合油／きびざとう／ 食パン／ソフトタイ プマーガリン	牛乳／豚中型種モモ(脂身 付き)／さつま揚げ／油揚 げ／米みそ(淡色辛みそ)／ 豆乳／かたくちいわし(煮 干し)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／しょうが ／こまつな／日本かぼちゃ ／こねぎ／日本なし	きなこトースト 牛乳	28 ／ 月	麦ごはん つくねの照り焼き 五目煮豆 きやべつの味噌汁 かき	おおむぎ(押麦)／水稻穀粒(精白 米)／水稻穀粒(はいが精米)／かた くり粉／きびざとう／板こんにやく ／黒蒸しパンミックス／さつまいも ／上白糖／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉ひき肉／卵／大豆 (国産、ゆで)／干ひじき(ｽﾃｰﾙｽ金、 乾)／湯通し塩蔵わかめ(塩抜、茹) ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわ し(煮干し)	ねぎ／にんじん／ごぼう／ 生しいたけ(菌床栽培、生) ／キャベツ／ほんしめじ／ かき(甘がき)	さつまいもまんじゅう 牛乳
10 ／ 木	鶏あんかけうどん じゃが芋とコーンのかき揚げ バナナ	うどん(ゆで)／かたくり粉 ／じゃがいも／調合油／プ レミックス粉(てんぷら用)／水 稲穀粒(精白米)／もち米／ きびざとう	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)／かつお加工品 (かつお節)／みついし こんぶ(素干し)／米み そ(淡色辛みそ)	しょうが／にんじん／玉葱 ／ねぎ／ほうれんそう／と うもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／パ ナナ	五平もち 牛乳	29 ／ 火	コッペパン 白身魚の変わり揚げ 大根のフレンチサラダ トマトスープ バナナ	コッペパン／薄力粉／コーンフレ ーク／調合油／きびざとう／じゃがい も／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒 (はいが精米)／白ごま(いり)	牛乳／かれい／卵／ ロースハム／ベーコン ／米みそ(淡色辛みそ)	だいこん／ほうれんそう／ とうもろこし缶詰(ホ-ﾙ)／玉 葱／にんじん／ほんしめじ ／トマト缶詰(ホ-ﾙ)／パ ナナ	胡麻味噌むすび 牛乳
11 ／ 金	きのこごはん ツナ入り厚焼き卵 きやべつのごま和え(ﾊﾑ) 大根となめこの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／調合油/ きびざとう／白ごま(い り)／ぎょうざの皮／じゃ がいも	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／油揚げ/ まぐろ缶詰(油漬フクライト)／木綿豆 腐／卵／ロースハム／米みそ(淡色 辛みそ)／かたくちいわし(煮干し) ／豚ひき肉／牛乳	野菜ジュース／ほんしめじ／生 しいたけ(菌床栽培、生)／にん じん／玉葱／こねぎ／キャベツ ／だいこん／ねぎ／なめこ／パ ナナ	サモサ 牛乳	30 ／ 水	ごはん 豚肉の生姜炒め 小松菜とさつま揚げの煮びた かぼちゃの味噌汁 なし	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ 調合油／きびざとう／ 食パン／ソフトタイ プマーガリン	牛乳／豚中型種モモ(脂身 付き)／さつま揚げ／油揚 げ／米みそ(淡色辛みそ)／ 豆乳／かたくちいわし(煮 干し)／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／しょうが ／こまつな／日本かぼちゃ ／こねぎ／日本なし	きなこトースト 牛乳
12 ／ 土	チーズとジャムのサンド ブロッコリーサラダ(卵) ジャーマンスープ バナナ	食パン／マヨネーズ(全 卵型)／きびざとう／ 調合油／じゃがいも	牛乳／プロセスチーズ ／ロースハム／卵／ ベーコン	きゅうり／いちごジャム(低 糖度)／キャベツ／ブロッ コリー／にんじん／玉葱／ほ うれんそう／バナナ	ぶどうゼリー 麦ふあ 牛乳	9月 1日 防災の日 25日 十五夜					
14 ／ 月	ピラフ えびのサラダ ちんげん菜のスープ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／有塩バ ター／調合油／マヨネーズ (全卵型)／ごま油／薄力 粉／きびざとう	ウィンナー／むきえび ／卵／蒸しかまぼこ／ 牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん ／マッシュルーム(水煮缶詰)／ ブロッコリー／チンゲンツァイ ／えのきたけ／ねぎ／りよくと うもやし／バナナ	ちんすこう 牛乳	月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 548kcal タンパク質 20.7g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.0g 3歳未満児 エネルギー 481kcal タンパク質 18.4g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.7g					
15 ／ 火	コッペパン ポテトグラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン／じゃがいも／調合油/ 有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥) ／水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(は いが精米)／白ごま(いり)	牛乳／ベーコン／粉 チーズ／豚ひき肉	玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶 詰)／ほうれんそう／ほんしめじ／とうも ろこし缶詰(ホ-ﾙ)／セロリー／キャベツ/ パセリ／バナナ／ねぎ	ねぎ塩おにぎり 牛乳						

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

白身魚の変わり焼き

〈材料 4人分〉

白身魚(今回はかれい) 4切
塩・こしょう 適量

(バター液)

小麦粉 大さじ3
卵 1個
水 大さじ1

(衣)

コーンフレーク 適量
(プレーンのもの)

《作り方》

- ① 白身魚に塩・こしょうをする。
- ② バッター液は、ボウルに小麦粉、卵水を入れて、よく混ぜる。
- ③ コーンフレークはビニール袋に入れて、細かく砕く。
- ④ バッター液に白身魚をくぐらせ、③のコーンフレークを全体につける。
- ⑤ クッキングシートをしいた天板に並べ、180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ⑥ 魚に火が通ったら、皿に盛り付け、出来上がり！！

野菜ジュースホットケーキ

〈材料 4人分〉

ホットケーキミックス 300g
野菜ジュース 200g
卵 2個
油 適量
バター お好みで
ケーキシロップ お好みで

《作り方》

- ① ボウルにホットケーキミックス、野菜ジュース、卵を入れてよく混ぜる。
- ② 薄く油をひいたフライパンを熱し、①を流し入れ、両面を焼く。
- ③ 皿に盛り付け、お好みでバター、ケーキシロップをかけて、出来上がり！

※かじきまぐらに変更して、作ることもできます。また、フライパンでも、作ることができます。