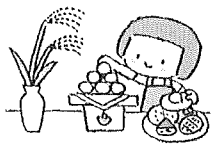
令和8年度９月の献立表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ
		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	調味料	
1（火）	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	米、食パン じゃがいも、砂糖 油	牛乳、卵、鶏肉 凍り豆腐、味噌、煮干し	玉葱、なす、人参 いちごジャム、ピーマン ねぎ、干ししいたけ	しょう油、酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ジャムサンド
2（水）	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	米、油 片栗粉、上新粉 砂糖 菓子	牛乳、ホキ、棒チーズ かまぼこ、煮干し すりごま	胡瓜、チンゲンサイ、人参 昆布、あおのり	しょう油、酢、塩 麦茶	牛乳 牛乳 おにぎりせんべい チーズ
3（木）	ごはん ひき肉とコーンのカレー きゅうりとツナのごまあえ	米、じゃがいも 油、砂糖 ごま油	牛乳、合挽肉 まぐろ油漬、チーズ スキムミルク、いりごま	梨、玉葱、胡瓜 人参、コーン、グリンピース	カレールウ しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 梨
4（金）	ごはん 厚揚げの中華風煮　アイス作り（ほし） えのきたけのスープ	米、砂糖 油、片栗粉 ごま油	牛乳、厚揚げ 豚肉	玉葱、キャベツ、オレンジ果汁 人参、人参ジュース 茹でたけのこ、えのきたけ さやいんげん、ねぎ	しょう油、酢 スープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 オレンジシャーベット
5（土）	ごはん 肉みそうどん バナナ	米、うどん 砂糖、油 菓子	牛乳、卵 鶏肉、赤みそ	バナナ、トマト、もやし きゅうり、しょうが	スープ素 麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト
7（月）	ごはん ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	米、パン粉、油 ホットケーキミックス	牛乳、合挽肉 ヨーグルト、卵、チーズ スキムミルク、バター	トマト、玉葱、キャベツ コーン、干ひじき	ケチャップ スープ素 パセリ粉、しょう油 塩、麦茶	牛乳 牛乳 ヨーグルトパンケーキ
8（火）	パン レバーボール きゅうりもみ わかめスープ	食パン、油 小麦粉 菓子	牛乳、鶏レバー、卵 味噌、粉末ピーナッツ スキムミルク、いりこ	胡瓜、人参、玉葱 ピーマン、ねぎ、わかめ	塩 麦茶	牛乳 牛乳 瀬戸の汐揚げ おやついりこ
9（水）	ごはん 魚のみそ煮 キャベツときゅうりのごま酢あえ えのきと豆腐のすまし汁	米、砂糖 菓子	牛乳、ホキ、豆腐 竹輪、味噌、煮干し いりごま	キャベツ、胡瓜、えのきたけ 人参、玉葱、ねぎ 生姜、昆布	しょう油、酢 酒、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ウエハース チョイス
10（木）	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ　オレンジ トマトときゅうりのサラダ　誕生日会 わかめのすまし汁	米、油 片栗粉、上新粉	牛乳、鮭 ウインナー、バター 煮干し	オレンジ、トマト、胡瓜 コーン、人参、ねぎ 昆布、わかめ	しょう油、みりん 塩、パセリ粉 スープ素 酢、麦茶	牛乳 牛乳 ゼリー
11（金）	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	米、はるさめ 油、砂糖 菓子	牛乳、牛肉 味噌、すりごま	キャベツ、玉葱、人参 ピーマン、ねぎ、わかめ	酒、スープ素 塩 麦茶	牛乳 牛乳 アスパラヒンギス
12（土）	パン ポークビーンズ 野菜スープ	食パン、じゃがいも 砂糖、油 菓子	牛乳、ゆで大豆 豚肉	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、グリンピース	ケチャップ スープ素 ウスターソース 塩、麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう

給食室からのお知らせ

残暑も少しずつ和らいできだとはいえ、まだまだ日中は暑い日が続いています。秋になると旬の魚や野菜がたくさん出回ります。食欲も戻ってくるので、季節のおいしい食材をおいしく食べ、好きな食べ物が増えていくといいですね。また、9月1日は防災の日。災害は地震だけではなく、台風や雷、集中豪雨なども心配され、停電や断水なども予測されます。食べ慣れている食材のローリングストックなど、防災食の準備や点検を行い備えましょう。



※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

8月分の主食・副食費の引き落とし日は 9/24（木）です

令和8年度 9月 の 献 立 表

岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ
		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	調味料	3時おやつ
14（月）	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め なめこと豆腐のすまし汁 アイス作り（つき）	米、砂糖、油	牛乳、厚揚げ、豆腐 豚肉、煮干し かつお節	小松菜、玉葱、なめこ 人参、ねぎ、昆布 オレンジ果汁 にんじんジュース	しょう油、みりん しょうゆ、塩 麦茶	牛乳 牛乳 オレンジシャーベット
15（火）	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	米、油、片栗粉 砂糖、上新粉 菓子	鶏肉、味噌、油揚げ 煮干し、ヨーグルト	かぼちゃ、玉葱 赤パプリカ、黄パプリカ ピーマン、ねぎ	しょう油、酢 みりん、酒 麦茶	牛乳 ヨーグルト クラッカー
16（水）	ごはん ポークカレー コーンとかにかまのサラダ	米、じゃがいも 油、砂糖	牛乳、豚肉 かに風味かまぼこ スキムミルク	梨、玉葱、胡瓜 コーン、人参 グリンピース	カレールウ、酢 スープ素、塩 麦茶	牛乳 牛乳 梨
17（木）	ごはん チーズ入りハンバーグ ジャーマンポテト 青梗菜の豆乳スープ	米、じゃがいも パン粉、油、砂糖 ホットケーキミックス	牛乳、豆乳、合挽肉 卵、ヨーグルト ベーコン、チーズ バター	玉葱、チンゲンサイ 人参、コーン	ケチャップ スープ素、パセリ粉 ウスターソース 塩、しょうゆ、麦茶	牛乳 牛乳 ヨーグルトパンケーキ
18（金）	無農薬ごはん 魚のたつた揚げ もやしとにんじんのごまあえ 豚汁	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 菓子	牛乳、あかうお、厚揚げ 豚肉、チーズ、味噌 煮干し、すりごま	もやし、人参、胡瓜 玉葱、ねぎ	しょう油、酒 麦茶	牛乳 牛乳 おにぎりせんべい チーズ
19（土）	パン イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	食パン、油 スパゲッティ 菓子	牛乳、ベーコン チーズ、バター	玉葱、人参、小松菜 ピーマン、セロリー	ケチャップ ウスターソース スープ素 塩、麦茶	牛乳 牛乳 ハーベスト
24（木）	ごはん 魚の照り焼き 切干大根の煮物 春雨のすまし汁	米、春雨 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、あかうお 油揚げ、煮干し	人参、玉葱、切干大根 さやいんげん 昆布、若布	しょうゆ、酒 みりん、塩 麦茶	牛乳 牛乳 ウエハース ムーンライト
25（金）	ごはん 月見うどん バナナ 米の洗米～おにぎり（ひかり）	米、うどん 白玉粉、砂糖 菓子	牛乳、卵、豆 鶏肉、かまぼこ、きな粉 煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、昆布	しょう油、酒 塩 麦茶	牛乳 牛乳 豆腐白玉団子（以上児） 丸ボーロ（未満児）
26（土）	ごはん エスニック肉じゃが オニオンスープ	じゃがいも、米 砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、人参、グリンピース	しょう油、みりん パセリ粉、カレー粉 塩 麦茶	牛乳 牛乳 野菜かりんとう
28（月）	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め 青梗菜のかき卵汁	米、片栗粉 砂糖、油 菓子	牛乳、豚肉、卵 煮干し	玉葱、人参、しめじ チンゲンサイ、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ 昆布	ケチャップ 塩、しょう油 麦茶	牛乳 牛乳 ビスコ
29（火）	パン 油淋鶏 ひじきのサラダ 森のきのこスープ	食パン じゃがいも 片栗粉、マヨドレ 油、砂糖、菓子	鶏肉、ハム、ヨーグルト	人参、しめじ、玉葱 えのきたけ、胡瓜、ねぎ しょうが、干ひじき	しょうゆ、酢 スープ素 麦茶	牛乳 ヨーグルト クラッカー
30（水）	ごはん 開花煮 なすと油揚げのみそ汁	米、食パン 油、砂糖	牛乳、豆腐、卵 鶏肉、竹輪、味噌 煮干し、油揚げ	玉葱、茄子、人参 いちごジャム さやいんげん、ねぎ	しょうゆ 麦茶	牛乳 牛乳 ジャムサンド

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です
※延長保育のおやつは、牛乳と菓子です

8月分の主食・副食費の引き落とし日は **9/24（木）** です

ナシ

シャリシャリとした食感がおいしい梨。褐色の赤ナシ、緑色の青ナシがあります。ずっしりと重みがあって丸いものを選びましょう。皮にハリがあるもの、赤ナシは表面のザラザラがはっきりしているものが新鮮です。