

2026年9月



献立予定表



あいしんほいくえん

愛信保育園

にち 日	よう 曜	ちゅうしゅくこんだて めい 昼食献立名	じ 3時おやつ	ざいりゅう ちゅうしゅく ご 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熟と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし せいの 体の調子を整えるもの
1	か 火	ビビンバ わかめスープ オレンジ	お茶 鮭おにぎり	こめ あぶら 米、ごま油	ぶた にく やま 豚ひき肉、さけ(焼)、 ごま	だいず 大豆もやし、にんじん、こまつな、たまね ぎ、オレンジ、えのきたけ、ねぎ、干しし いたけ、あおのり、わかめ、焼きのり
2	すい 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひたし みどしる	牛乳 バナナ	こめ さとう あぶら 米、砂糖、油	ぎゅうにゅう ぶたにく まめ 牛乳、豚肉、豆みそ、 かつお節	バナナ、はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、なめこ、白ねぎ、こまつな
3	もく 木	ごはん りんご ポークビーンズ じゃコスバゲティー きのこのクリームシチュー	牛乳 タフィ	こめ 米、じゃがいも、 コーンフレーク、ス パゲティー、油	ぎゅうにゅう とり ぶたにく 牛乳、鶏肉、豚肉、だ いず、バター、しらす 干し、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 しめじ、えのきたけ、コーン缶、マッシュ ルーム、いんげん、ピーマン
4	きん 金	ごはん 納豆 焼魚 ポテトサラダ みどしる	牛乳 手作り きな粉ケーキ	じゃがいも、こめ じょ 新粉、マヨネーズ (卵なし)、砂糖	ぎゅうにゅう さわら なつとう 牛乳、さわか、納豆、 バター、豆みそ、ウイ ンナー、きな粉	なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、わかめ
5	ど 土	チキンライス ポパイスープ なし	牛乳 おかし	こめ 米	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、なし、にんじん、ほうれんそ う、コーン缶、マッシュルーム、いんげん
6	にち 日					
7	げつ 月	ごはん 千草卵焼き いぞべあえ みどしる	牛乳 手作り おさつクッキー	こめ 米、ホットケーキ 粉、さつまいも、 あぶら 砂糖 油、砂糖	ぎゅうにゅう たまご とり にく 牛乳、卵、鶏ひき肉、 もめんとうふ まめ 木綿豆腐、豆みそ、黒 ごま	はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、白 ねぎ、きり干しだいこん、干ししいたけ、 や 焼きのり
8	か 火	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ 米、じゃがいも、片 栗粉、砂糖、はるさ め、ごま油、油	ヨーグルト(加糖)、とり 肉、ツナ水煮、ウイン ナー、ごま	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だいこん、 みかん缶、コーン
9	すい 水	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる	牛乳 こさりの クッキークリームパン	こめ 米、パン、砂糖、油	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、こまつな、にんじん、ごぼう、 えのきたけ、きゅうり、いんげん、焼きの り
10	もく 木	ごはん なし さかなのトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのスープ	牛乳 手作り黒糖ケーキ	こめ 米、じゃがいも、上 新粉、黒砂糖、片栗 粉、油	ぎゅうにゅう 牛乳、さば、ウイン ナー	たまねぎ、キャベツ、なし、えのきたけ、 わかめ
11	きん 金	きつねご飯 トックスープ	お茶 手作り カルシウムおにぎり	こめ 米、もち、三温糖、 ごま油	とり にく あぶらあ 鶏肉、チーズ、油揚 げ、卵、ごま、しらす 干し、かつお節	にんじん、ねぎ、こまつな、干ししいた け、や 焼きのり
12	ど 土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	こめ 米、さつまいも、こ んにやく、ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく や 牛乳、豚肉、鶏肉、焼 き豆腐、豆みそ、油揚 げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひ じき、ねぎ
13	にち 日					
14	げつ 月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ 米、パン、片栗粉、 ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく まめ とう 牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、 にら、ピーマン、干ししいたけ

日曜日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつちから 熱と力になるもの	ちにくほね 血や肉や骨になるもの	からだちょうし 体の調子を整えるもの
15	火	ごはん 煮込みハンバーグ はるさめサラダ コンソメスープ りんご おたんじょう会	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、パン粉、油、三温糖、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナー	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、わかめ、かんてん
16	水	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みそしる	おかし 手作りラッシー	米、さつまいも、こんにゃく、油	ヨーグルト(加糖)、ししゃも、牛乳、だいず、豆みそ、ちくわ	みかんジュース、にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
17	木	ごはん 千切りナムル 大根と豚肉のスープ バナナ	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、小麦粉、上新粉、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、卵、無塩バター、ごま	バナナ、もやし、だいこん、こまつな、にんじん、にら、たまねぎ、いちごジャム
18	金	赤米入りごはん ミートローフ 切り干し大根サラダ 車麴のすまし汁 かみかみメニュー	牛乳 手作り大学いも	さつまいも、米、三温糖、米パン粉、油、マヨネーズ（卵なし）、ごま油、焼酎	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、黒ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき
19	土	ウインナーチャーハン はるさめスープ オレンジ	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ウインナー	にんじん、だいこん、白ねぎ、オレンジ、ピーマン、わかめ
20	日					
9月21(月)～9月23(水)はおやすみです。						
2026年の十五夜は9月25日です						
24	木	ごはん マーボー豆腐 しょうまい けんちん汁 オレンジ	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	オレンジ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ
25	金	ごはん あじフライ ピーフンと野菜のソテー ボルシチ	牛乳 手作り お月見スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、ピーフン、マーガリン、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ウインナー	たまねぎ、ホールトマト缶、にんじん、キャベツ、ピーマン、いんげん
26	土	ミートスパゲッティー りんご	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶、にんじん、ピーマン
27	日	※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください				
28	月	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩じる	ヨーグルト コーンフレーク	米、じゃがいも、コーンフレーク、こんにゃく、ピーフン、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いんげん、白ねぎ
29	火	ごはん ミートパイ オレンジサラダ かぼちゃスープ にじいろメニュー	牛乳 手作り ブルーベリーマフィン (オーストラリア)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、パイシート	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、みかん缶、キャベツ、ホールトマト缶、にんじん、ブルーベリージャム、きゅうり
30	水	秋野菜カレー スティックサラダ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、さつまいも、マヨネーズ（卵なし）、発芽玄米	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ

