

献立表

2026年09月

●卵 乳 ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	火	ご飯、●魚のチーズ焼き カレーおからいりちー、レバー汁 果物(りんご)	●パウンドケーキ ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油	ホキ、●チーズ とり肉(ひき肉)、おから 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、とりレバー	パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ りんご
2	水	●もずく丼、●ごぼうときゅうりのサラダ 大根のみそ汁、果物(パイン)	●みそクッキー ●牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ●マヨネーズ	●無塩バター、●卵 ●牛乳 ぶた肉(ひき肉)、●卵 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	もずく(塩漬)、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン(缶) だいこん、万能ねぎ パインアップル
3	木	玄米ご飯、さばのりんごソースかけ ●麩ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉、砂糖 麩(車ふ)、油	さば ●卵、ぶた肉(肩・赤肉) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)、油あげ	りんご、たまねぎ キャベツ、もやし、たまねぎ、にら 万能ねぎ グレープフルーツ たまねぎ、ピーマン
4	金	ご飯、野菜の肉巻き、クーピーリチー へちまのみそ汁、果物(バナナ)	●黒糖ラスク ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油、砂糖	豚肩ロース ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	にんじん、だいこん にんじん、刻みごんぶ、にら えのきたけ、へちま、長ねぎ バナナ
5	土	照り焼き丼、なすのみそ汁、果物(バナナ)	ココアホットケーキ	◎食パン、黒砂糖	●無塩バター ●牛乳 とりも肉 米みそ(甘みそ)	●牛乳 ほうろそう、にんじん、たまねぎ、きざみのり なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
7	月	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー 果物(オレンジ)	●しらすとわかめ のおにぎり	米(精白米)、砂糖、ごま油 メープルシロップ	とうふ(絹ごし豆腐)	きゅうり、キャベツ
8	火	ご飯、●魚マヨ、もやしとわかめのナムル ●さつまいもスープ、果物(バナナ)	そうめん ちゃんぶるー	生中華めん、ごま油 ◎ごまドレッシング	豆乳、ぶた肉(ロース)、◎なると とり肉(若鶏ささ身)	はくさい、にんじん トマト、きゅうり オレンジ
9	水	納豆ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(七分つき米)、ごま油	しらす干し(半乾燥)、●ごま	
10	木	麦ご飯、さばのカレー焼き、きんぴらごぼう パパイアみそ汁、果物(パイン)	オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ、片栗粉、油 ごま油 さつまいも	赤魚、●コンデンスミルク、●牛乳 ごま	もやし、にんじん、カットわかめ たまねぎ、コーン(缶)
11	金	ご飯、●ミートボール ●ブロッコリーのオーロラソースサラダ ●卵スープ、果物(オレンジ)	●四角い メロンパン ●牛乳	干しそうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
12	土	納豆ご飯、肉じゃが、もずく酢、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	●スイートポテト ●牛乳	米(精白米) 砂糖	なっとう 豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) もずく(塩漬)、きゅうり、レモン(果汁) とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
14	月	ご飯、タンドリーチキン、●お芋サラダ ●かぼちゃのスープ、果物(オレンジ)	●ツナチヂミ ●牛乳	さつまいも、砂糖	●無塩バター、●牛乳 ●牛乳	●牛乳 たまねぎ、にんじん、りんご
15	火	お弁当会 	●チュロス ●牛乳	米(精白米)、押麦 こんにやく、ごま油、砂糖	さば ぶた肉(ばら) とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん、えだまめ パパイア(未熟果)、たまねぎ、万能ねぎ パインアップル
16	水	中華丼、きゅうりの中華和え、コーンスープ 果物(りんご)	●マシュマロ おこし ●牛乳	米(精白米)、ごま油、片栗粉、砂糖 ごま油、砂糖	豆乳 ●牛乳	●牛乳 たまねぎ、にんじん、りんご
17	木	きびご飯、●魚のオーロラソース焼き パパイアイリチー、油揚げのみそ汁 果物(すいか)	●パパロア クラッカー	オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	きゅうり、カットわかめ たまねぎ、コーン(缶)、長ねぎ、わかめ(乾) りんご



オレンジ第2保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
18	金	ジャージャーめん、●ほうれん草の中華和え ●わかめ卵スープ、果物(バナナ)	ジュシー おにぎり	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	ぶた肉(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ●ごま ●卵	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) カットわかめ バナナ
19	土	ホイコーロー丼、きのこスープ、果物(りんご)	ヒラヤーチー	米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、ひじき
24	木	ご飯、さばの梅煮、豆腐ちゃんぶるー わかめのみそ汁、●プリン	●いちごジャム 蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、砂糖 油	さば とうふ(沖縄豆腐)、ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、にんじん、ピーマン、にら えのきたけ、ごまつな りんご
25	金	さつま芋ご飯、●満月つくね焼き 小松菜とコーンの和え物、お月見そうめん汁 お月見りんご 	お誕生日ケーキ ジョア	米(七分つき米)、さつまいも ◎パン粉、砂糖、油 砂糖 干しそうめん	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉)、豆乳	にんじん、たまねぎ、れんこん(ゆで) ごまつな、にんじん、コーン(缶) にんじん、万能ねぎ りんご
26	土	餃子のたね丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(精白米)、砂糖、ごま油	含ひき肉(牛・ぶた)	キャベツ、にら コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ バナナ
28	月	ご飯、●チキン南蛮、白菜のツナあえ 南瓜のみそ汁、果物(パイン)	●フルーツ ヨーグルト ●ビスケット	米(精白米) ◎てんぷら粉、●マヨネーズ、揚げ油、砂糖 砂糖、オリーブ油	とり肉(若鶏むね・皮付) ツナ(油漬缶) 減塩みそ	はくさい、ピーマン、にんじん ツナ(油漬缶) 減塩みそ もも(缶)、みかん(缶)、パインアップル(缶)
29	火	ご飯、●魚のチーズピカタ ●きのこチキンのソテー、アーサのすまし汁 果物(バナナ)	●おからチーズ スコーン ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 ●マーガリン 麩(焼ふ)	かれい、●卵、●粉チーズ とりも肉	しめじ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん 万能ねぎ、あおさ・アーサー バナナ
30	水	●ミートスパゲティ キャベツのレモン風味サラダ 豆乳スープ、果物(オレンジ)	●メイプルマフィン ●牛乳	ホットケーキ粉、油	おから、●チーズ、●バター、●牛乳 ●牛乳	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁) クリームコーン(缶)、にんじん、ほうろそう、たまねぎ オレンジ



お月見を楽しみましょう

旧暦8月15日を『十五夜』といい、今年は、9月25日にあたります。『十五夜』は、空気の澄んだ秋の真ん中に最も美しい満月を眺めることができることから『中秋の名月』とも呼ばれます。また、『芋名月』とも呼ばれるように里芋をお供えて秋の収穫を祝う収穫祭であったという説があります。
また、ススキの鋭い切り口が魔除けになるとされて、軒先にススキをつるす習慣もあるそうです。

和食味の味付け☆黄金比☆

甘いのが好きな人は砂糖をプラスしたり、黄金比を参考にご家庭の味を作ってみてください。

和風ダレ

照り焼き・肉じゃが
肉巻きなどにおススメ

酒: 醤油: 砂糖: みりん
1 : 1 : 1 : 1

甘酢

きゅうり・パプリカ・人参などの
野菜を漬けるのにオススメ

酢: 砂糖: 塩
10 : 4 : 0.5

生姜焼き

生姜: 醤油: 酒: 砂糖
2 : 2 : 1 : 1

南蛮だれ

から揚げや揚げた魚
にからめる

水: 醤油: 酢: 砂糖
4 : 2 : 2 : 1

煮物

だし: 醤油: みりん
10 : 1 : 1

味噌煮

サバ、
味噌: 醤油: 酒: みりん: 砂糖
1 : 1 : 1 : 1 : 2



五感を刺激することは、脳に伝わる情報量を増やして脳の発達を促します。
子どもたちが生活の中で五感をフルに使うのが、「食」の体験です。

五感を育む体験を

- 視覚…食事は彩りよく、赤・黄・緑・白などを意識しましょう。食事は見た目で食欲が増すこともあります。
- 聴覚…食材を煮たり、焼いたり、切る音を一緒に楽しんで。音を聴くと食事の時間を待つ喜びが生まれます。
- 触覚…食材を触らせて、どんな感触なのかを言葉にしてみましょう。食材への興味が増します。
- 嗅覚…食材の匂いをかぐなど、おいしそうな匂いをかぐと唾液が分泌され、食欲が増します。
- 味覚…色々な食べ物の味を体験できるといいですね。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味などの違いを知ることによって、味覚が敏感になります。

