

献立表

2026年09月

●卵アレルギー

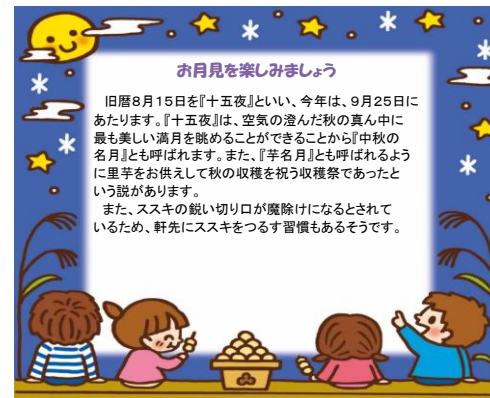
日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄	赤	緑
1	火	ご飯、魚のチーズ焼き カレーおからいりちー、レバー汁 果物(りんご)	●パウンドケーキ 牛乳	熱と力になるもの 米(精白米)	血や肉や骨になるもの ホキ、チーズ とり肉(ひき肉)、おから 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、とりレバー	体の調子を整えるもの パセリ にんじん、たまねぎ、えだまめ、ひじき ごぼう、だいこん、にんじん、長ねぎ りんご
				砂糖、油	無塩バター、●卵 牛乳	
2	水	玄米ご飯、さばのりんごソースかけ ●魷ちゃんぶるー、豆腐のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●バリバリピザ 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 片栗粉、砂糖 鰹(鰹)、油	さば ●卵、ぶた肉(肩・赤肉) とうふ(絹ごし豆腐)、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
				ぎょうざの皮	ピザ用チーズ、◎ベーコン 牛乳	たまねぎ、ピーマン
3	木	●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)	みでクッキー 牛乳	米(精白米)、砂糖、片栗粉 ●マヨネーズ	ぶた肉(ひき肉)、●卵 とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	ごぼう、きゅうり、にんじん、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 パイナップル
				小麦粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、無塩バター、米みそ(甘みそ) 牛乳	
4	金	ご飯、野菜の肉巻き、クービイリチー 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	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、刻みこんが、にら えのきたけ、へちま、長ねぎ バナナ
				◎食パン、黒砂糖	無塩バター 牛乳	
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	米(精白米)、砂糖、ごま油	とりもも肉 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きざみおのり なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
				メープルシロップ	とうふ(絹ごし豆腐)	きゅうり、キャベツ
7	月	●ちゃんぽんラーメン、●パンパンジー 果物(オレンジ)	しらすとわかめ のおにぎり	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
				米(七分つき米)、ごま油	しらす干し(半乾燥)、ごま	
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	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) バナナ
				干しそうめん	ツナ(油漬缶)	たまねぎ、にんじん、にら
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(精白米) じゃがいも、しらたき、砂糖 砂糖	なつとう 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(塩ゆで)、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
				さつまいも、砂糖	無塩バター、牛乳 牛乳	
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)	オートミール クッキー 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 パイナップル
				ホットケーキミックス、砂糖、オリーブ油、はちみつ	豆乳 牛乳	
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	米(精白米) ◎パン粉、片栗粉 ●ごまドレッシング	ぶた肉(ひき肉)、豆乳 ●卵	たまねぎ ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) ほうれんそう オレンジ
				◎食パン、小麦粉、砂糖、マーガリン	●卵 牛乳	レモン(果汁)
12	土	ビビンバ丼、中華スープ、果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、ごま油、油	豚肩ロース	たまねぎ、万能ねぎ、わかめ(乾) バナナ
				砂糖		イチアゲ、オレンジジュース(濃縮還元)
14	月	ご飯、タンドリーチキン、●お羊サラダ かぼちゃのスープ、果物(オレンジ)	ツナチヂミ 牛乳	米(精白米) さつまいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) だいず(ゆで) 牛乳	レモン(果汁)、ニンニク きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ オレンジ
				小麦粉、もち粉、砂糖、ごま油	チーズ、ツナ 牛乳	にら
15	火	お弁当会 	●チュロス 牛乳			
				小麦粉(強力粉)、小麦粉、●マーガリン、砂糖	牛乳、●卵 牛乳	
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	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶)	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
				オートミール、水あめ、マーガリン	きなこ 牛乳	
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)	パパイア クラッカー	米(精白米)、きび(精白粒) ●マヨネーズ、砂糖	赤魚 ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)、油あげ	パセリ パパイア(未熟果)、にんじん、にら たまねぎ、にんじん すいか
				砂糖	牛乳、生クリーム、ゼラチン	みかん(缶)



オレンジこども園

※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	赤	緑
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	熱と力になるもの 生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	血や肉や骨になるもの おたけ(ひき肉)、米みそ(赤色辛みそ) ごま ●卵	体の調子を整えるもの 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
				米(精白米)	ツナ(油漬缶)	にんじん、にら、ひじき
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)、砂糖	豚肩ロース、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
				小麦粉、油	ツナ(油漬缶)	長ねぎ
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)	うめほし にんじん、たまねぎ たまねぎ、カットわかめ
				ホットケーキ粉、油	牛乳 牛乳	いちごジャム
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 お月見ゼリー 	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) コーン(缶)、にんじん、万能ねぎ
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	合ひき肉(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
				ホットケーキ粉、油、砂糖		
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)	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 たまねぎ、かぼちゃ、長ねぎ パイナップル
				砂糖	ヨーグルト(無糖)	もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
29	火	ご飯、●魚のチーズピカタ きのこチキンのソテー、アーサーのすまし汁 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 鰹(焼缶)	かれい、●卵、粉チーズ とりもも肉	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
				ホットケーキ粉	おから、チーズ、バター、牛乳 牛乳	
30	水	ミーツバゲティ 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	スバゲティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖	合ひき肉(牛・ぶた) ツナ(油漬缶) 豆乳	キャベツ、きゅうり、レモン(果汁) ブロッコリー(冷凍)、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ オレンジ
				ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、砂糖	牛乳 牛乳	



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つ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いるため、軒先にススキをつる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、黄金比を参考にこ家庭の味を作ってみて下さい。

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

生蒸焼き

生蒸：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。食事は見た目です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、おいしい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うことです。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。

