

2026 年 9 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	未満児 添加物	献 立	材 料	3時おやつ	材料
1/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のムニエル ピーピー酢の物 味噌汁		米 カレイ 塩 カレー粉 薄力粉 ささ身 ピーマン パプリカ 胡瓜 ワカメ 醤油 酢 じゃが芋 玉葱 人参 味噌 いりこだし		牛乳 甘納豆蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 卵 黒砂糖 甘納豆
2/水	牛乳 お菓子	御飯 鶏肉のトマトソース煮 もやしとハムのサラダ		米 鶏肉 醤油 薄力粉 大豆 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ 醤油 コンソメ ロースハム もやし 人参 パセリ 酢 醤油		牛乳 豆腐とバナナの ブラウニー	牛乳 米粉 コーンスターチ ココア BP 豆腐 バナナ 白砂糖 マーガリン
3/木	牛乳 お菓子	御飯 南瓜のそぼろ煮 甘酢和え		米 豚挽き肉 南瓜 玉葱 人参 グリンピース 酒 醤油 みりん キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 酢 醤油		牛乳 チーズパン	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク マーガリン 法蓮草 チーズ
4/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の竜田揚げ 茄子とトマトのサラダ そうめん汁		米 赤魚 鯖 醤油 片栗粉 油 茄子 トマト 胡瓜 白砂糖 醤油 酢 サラダ油 そうめん 人参 小松菜 醤油 いりこだし		牛乳 お好み焼き	牛乳 お好み焼き粉 卵 キャベツ たくあん 天かす ソース 花かつお 青のり
5/土	牛乳 お菓子	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ		スパゲティ麺 ベーコン 玉葱 人参 ピーマン ケチャップ コンソメ キャベツ 人参 えのき 醤油 いりこだし バナナ		牛乳 ジャムサンド	牛乳 サンドパン イチゴジャム
6/日		ご飯 鶏の照り焼き サラダ スープ		米 鶏肉 醤油 みりん 白砂糖 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング 豆腐 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
7/月	牛乳 お菓子	御飯 きのコカレー 和風和え	バナナ	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ 椎茸 えのき ピーマン カレールウ キャベツ 人参 胡瓜 花かつお 醤油		牛乳 南瓜ドーナツ	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 南瓜 油
8/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のマヨネーズ焼き ピクルス すまし汁		米 鮭 塩 玉葱 マヨネーズ パセリ キャベツ 人参 胡瓜 酢 醤油 豆腐 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		牛乳 ほうれん草ケーキ	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン レーズン ほうれん草
9/水	牛乳 お菓子	御飯 甘辛チキン 青菜の和え物 味噌汁		米 鶏肉 塩 酒 片栗粉 油 ニンニク 胡麻 醤油 白砂糖 みりん ケチャップ キャベツ 小松菜 人参 揚げ しめじ 醤油 大根 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 バナナマフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン バナナ
10/木	牛乳 お菓子	御飯 高野豆腐炒め煮 コーンサラダ	青菜飯	米 豚肉 高野豆腐 春雨 玉葱 人参 ニラ 酒 醤油 胡麻油 コーン缶 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング		牛乳 カレーベーコン ロール	牛乳 強力粉 白砂糖 塩 イースト スキムミルク マーガリン カレー粉 マヨネーズ ベーコン
11/金	牛乳 お菓子	酢混ぜご飯 魚の磯辺揚げ 野菜サラダ 麩のすまし汁		米 人参 蓮根 干椎茸 かんぴょう インゲン すし酢 赤魚 塩 薄力粉 卵 青のり 油 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング 花麩 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		牛乳 焼き団子	牛乳 薄力粉 BP 黒砂糖
12/土	牛乳 お菓子	カレーピラフ 味噌汁 バナナ		米 鶏肉 玉葱 人参 竹輪 グリンピース カレー粉 醤油 コンソメ 大根 揚げ 葱 味噌 いりこだし バナナ		牛乳 オレンジフレンチ トースト	牛乳 食パン 白砂糖 卵 マーガリン オレンジジュース
13/日		ご飯 生姜焼き すまし汁 バナナ		米 豚肉 玉葱 生姜 酒 醤油 みりん 豆腐 人参 小松菜 醤油 いりこだし バナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
14/月	牛乳 お菓子	御飯 牛肉丼 野菜のゆかり和え		米 牛肉 玉葱 人参 椎茸 葱 かまぼこ 卵 酒 醤油 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 胡瓜 ゆかり 醤油		牛乳 チーズ饅頭	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン チーズ
15/火	牛乳 お菓子	御飯 魚のカレー風味揚げ 胡麻和え 味噌汁		米 赤魚 塩 カレー粉 薄力粉 卵 油 もやし キャベツ 人参 すり胡麻 醤油 じゃが芋 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 ブルーベリー マフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン ブルーベリージャム
16/水	牛乳 お菓子	御飯 ひじきの炒め煮 大豆サラダ		米 豚肉 ひじき 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 みりん 大豆 しらす干し キャベツ 人参 しめじ 胡麻 醤油 胡麻油		牛乳 おからスティック	牛乳 ミックス粉 おから スキムミルク 油 グラニュー糖
17/木	牛乳 お菓子	御飯 生姜焼き 春雨サラダ	しらす飯	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 生姜 酒 醤油 ロースハム 春雨 人参 胡瓜 すり胡麻 酢 醤油		牛乳 クリームパン	牛乳 強力粉 薄力粉 砂糖 塩 スキムミルク イースト 卵 牛乳 マーガリン コーンスターチ
18/金	牛乳 お菓子	御飯 魚の照り焼き スタミナ納豆 味噌汁		米 赤魚 酒 濃口醤油 みりん 白砂糖 鶏挽肉 ひきわり納豆 白葱 にんにく 生姜 濃口醤油 胡麻油 茄子 玉葱 揚げ 葱 味噌 いりこだし		牛乳 おはぎ	牛乳 米 もち米 餡子
19/土	牛乳 お菓子	ワカメご飯 三色酢の物 すまし汁		米 鶏肉 ワカメ粉 しらす干し 人参 揚げ インゲン 酒 醤油 みりん 大根 人参 胡瓜 胡麻 酢 醤油 豆腐 人参 小松菜 醤油 いりこだし		牛乳 ココアマカロニ	牛乳 マカロニ ココア 白砂糖
20/日		ご飯 ギョーザ サラダ スープ		米 ギョーザ 酢 醤油 ツナ缶 レタス 人参 胡瓜 酢 醤油 豆腐 えのき 葱 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
21/月		親子丼 サラダ 味噌汁		米 鶏肉 玉葱 人参 かまぼこ 葱 酒 醤油 いりこだし コーン缶 レタス 人参 胡瓜 ドレッシング じゃが芋 揚げ ワカメ 味噌 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
22/火		ご飯 野菜炒め 味噌汁 バナナ		米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 酒 醤油 南瓜 揚げ しめじ 葱 味噌 いりこだし バナナ		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
23/水		ご飯 唐揚げ 和え物 スープ		米 鶏肉 生姜 ニンニク 醤油 片栗粉 油 キャベツ 人参 胡瓜 胡麻 醤油 白砂糖 豆腐 人参 えのき 葱 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
24/木	牛乳 お菓子	御飯 ハヤシライス ツナサラダ	バナナ	米 牛肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース ハヤシルウ ツナ缶 レタス 人参 胡瓜 醤油 酢		牛乳 レーズンパン	牛乳 強力粉 スキムミルク 卵 マーガリン イースト 塩 グラニュー糖 レーズン
25/金	牛乳 お菓子	御飯 魚のピカタ アボカドサラダ コンソメスープ		米 カレイ 塩 薄力粉 卵 パセリ 粉チーズ アボカド レタス 人参 胡瓜 すり胡麻 白砂糖 酢 醤油 じゃが芋 玉葱 人参 コンソメ 醤油		牛乳 お月見饅頭	牛乳 ミックス粉 薄力粉 BP イースト 餡子 南瓜
26/土	牛乳 お菓子	焼きそば たたき胡瓜 バナナ		中華乾麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし かまぼこ 酒 ソース 胡瓜 醤油 胡麻油 バナナ		牛乳 ベーコンと枝豆の マフィン	牛乳 薄力粉 BP 卵 白砂糖 マーガリン 牛乳 ベーコン 枝豆 塩
27/日		ご飯 フライ 和え物 味噌汁		米 フライ 油 キャベツ 人参 胡瓜 塩昆布 醤油 じゃが芋 玉葱 揚げ 葱 味噌 醤油 いりこだし		麦茶 お菓子	麦茶 お菓子
28/月	牛乳 お菓子	御飯 茄子の味噌炒め じゃこ和え		米 豚挽き肉 茄子 玉葱 人参 ピーマン 酒 味噌 みりん 醤油 片栗粉 しらす干し レタス 人参 胡瓜 すり胡麻 醤油		牛乳 煮豆	牛乳 金時豆 黒砂糖 塩
29/火	牛乳 お菓子	御飯 魚の胡麻味噌焼き もやしのナムル すまし汁		米 鮭 塩 胡麻 味噌 みりん 酒 もやし 小松菜 人参 生姜 醤油 胡麻油 人参 えのき 小松菜 醤油 いりこだし		牛乳 フルーツポンチ	牛乳 バナナ みかん缶 黄桃缶 いちごゼリー メロンゼリー 白砂糖
30/水	牛乳 お菓子	御飯 タイピーエン マセドアンサラダ		米 豚肉 鶏肉 春雨 白菜 玉葱 人参 木耳 葱 醤油 中華味 塩コショウ ロースハム じゃが芋 人参 胡瓜 マヨネーズ 醤油		牛乳 オレンジ蒸しパン	牛乳 薄力粉 BP 卵 砂糖 マーガリン オレンジジュース マーメレードジャム

2026 年 9 月 献 立 表

ひでみ保育園

日/曜	10時 おやつ	献 立	献 立 材 料	3時のおやつ
1/火	麦茶 お菓子	おかゆ 煮魚 味噌汁	米 白身魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 味噌 だし汁	麦茶 さつま芋蒸しパン
2/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 人参 青菜 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
3/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 南瓜 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 パン
4/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 魚の野菜あんかけ	米 白身魚 トマト キャベツ 醤油 片栗粉 茄子 人参 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
5/土	麦茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 パン
7/月	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 じゃが芋 人参 醤油 キャベツ 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 南瓜蒸しパン
8/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 魚の野菜あんかけ	米 白身魚 キャベツ 人参 醤油 片栗粉 豆腐 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 青菜蒸しパン
9/水	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 柔らか煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 大根 青菜 味噌 だし汁	麦茶 バナナ蒸しパン
10/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 南瓜 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし汁	麦茶 パン
11/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 レタス 人参 だし汁	麦茶 お菓子
12/土	麦茶 お菓子	野菜おじや 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 大根 青菜 味噌 だし汁	麦茶 パン
14/月	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 玉葱 人参 醤油 南瓜 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
15/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 魚の野菜あんかけ	米 白身魚 キャベツ 玉葱 醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
16/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ ことこと煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 醤油 玉葱 青菜 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
17/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 キャベツ 玉葱 醤油 じゃが芋 人参 だし汁	麦茶 パン
18/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 茄子 玉葱 だし汁	麦茶 お菓子
19/土	麦茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 大根 醤油 豆腐 青菜 醤油 だし汁	麦茶 お菓子
21/月			敬 老 の 日	
22/火			国 民 の 休 日	
23/水			秋 分 の 日	
24/木	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 柔らか煮	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 醤油 レタス 人参 醤油 だし汁	麦茶 パン
25/金	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 煮魚	米 白身魚 醤油 片栗粉 じゃが芋 人参 だし汁	麦茶 お菓子
26/土	麦茶 お菓子	野菜おじや スープ	米 鶏肉 人参 玉葱 醤油 キャベツ 醤油 だし汁	麦茶 さつま芋甘煮
28/月	麦茶 お菓子	おかゆ 味噌汁 柔らか煮	米 鶏肉 茄子 人参 醤油 レタス 玉葱 味噌 だし汁	麦茶 お菓子
29/火	麦茶 お菓子	おかゆ スープ 魚の野菜あんかけ	米 白身魚 青菜 醤油 片栗粉 南瓜 人参 だし汁	麦茶 お菓子
30/水	麦茶 お菓子	おかゆ スープ	米 鶏肉 白菜 人参 醤油 じゃが芋 玉葱 醤油 だし汁	麦茶 オレンジ蒸しパン