

※アレルギー疾患のお子さまには除去食を提供しています

※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

★3・4・5歳児のご飯は**雑穀米**を提供しています

★朝のおやつは素材や内容に配慮したサンワールドのおかしを使用しています

2026年

9月

献立表



認定こども園

田口保育園

日	曜	昼食献立名	10時おやつ (未満児)	材料（昼食とおやつ）※アレルギー品目			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	
1	火	ご飯 鶏肉とごぼうの甘辛炒め（鶏） トマトサラダ もすくのすまし汁	くだもの	米、しょうゆ、 油、砂糖、酢、菓 子	牛乳、 鶏肉 、もす く、煮干し、こん ぶ	トマト、きゅうり、に んじん、ごぼう、たま ねぎ、コーン、えだま め	牛乳 お菓子
2	水	ご飯 魚のゆかり揚げ 春雨の群の物（卵） かき卵汁（卵）	おにぎり	米、はるさめ、 油、小麦粉、砂糖	ヨーグルト、赤 魚、 卵 、煮干し、 ハム 、こんぶ	きゅうり、にんじん、 ねぎ、すりごま、し そ、ごま	ヨーグルト
3	木	ご飯 南瓜のそぼろ煮 キャベツの昆布和え 豆腐の味噌汁	ビスケット	米、砂糖、油、砂 糖、しょうゆ	牛乳、豆腐、豚 肉、麦みそ、煮干 し、こんぶ	りんご果汁、かぼ ちゃ、りんご、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、かんでん、 こんぶ	牛乳 りんごゼリー
4	金	ご飯 魚のピザチーズ焼き 胡瓜とおくらの和え物 コンソメスープ（鶏）	おにぎり	米、食パン、砂 糖、バター、しょ うゆ	牛乳、豆腐、豚 肉、麦みそ、煮干 し、こんぶ	クリームコーン 、きゅ うり、たまねぎ、オク ラ、にんじん、ピーマ ン、ごま	牛乳 みだらシトースト
5	土	中華丼（鶏・卵） ウカメスープ バナナ（バナナ）	ウエハース	米、菓子、油、 しょうゆ	豚肉、 卵	バナナ 、はくさい、た まねぎ、にんじん、小 松菜、わかめ、しめじ	お菓子
7	月	ご飯 茄子とチーズの挟み揚げ（卵） ひじきと枝豆の白和え 汁ピーマン	ビスケット	米、ピーマン、片 栗粉、砂糖、油	ヨーグルト、豆 腐、 ベーコン 、ス ライスチーズ、ひ じき、米みそ	バナナ 、なす、みかん 缶、にんじん、パイン 缶、たまねぎ、えだま め、コーン、ごま	フルーツヨーグルト（バナナ）
8	火	ご飯 煮魚 大豆サラダ（卵） 南瓜スープ（鶏）	野菜チップス	米、小麦粉、 マヨ ネーズ 、油、しょ うゆ、砂糖	牛乳、たら、大 豆、豚肉	たまねぎ、かぼちゃ、 にんじん、きゅうり、 しょうが	牛乳 肉まん
9	水	ロールパン（卵） ミートソースパグティ コンソメスープ（鶏） オレンジ	フルーツゼリー	米、 ロールパン 、 スパゲティ、油、 ケチャップ	豚肉	オレンジ、たまねぎ、 トマト、にんじん、 キャベツ、こんぶ、パ セリ	麦茶 昆布おにぎり
10	木	親子丼（鶏・卵） 胡瓜と大根漬けの胡麻和え 豆腐わかめのすまし汁	ビスケット	米、砂糖	牛乳、 卵 、 鶏肉 、 豆腐、わかめ、煮 干し、かつお節、 こんぶ	バナナ 、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 だいこん、ねぎ、ごま	牛乳 バナナ（バナナ）
11	金	ご飯 魚の味噌焼き ごぼうサラダ（卵） 小松菜入りかき卵汁（卵）	おにぎり	米、さつまいも、 砂糖、 マヨネーズ	牛乳、たら、 卵 、 あずき、米みそ、 いわし、こんぶ	きゅうり、ごぼう、に んじん、たまねぎ、こ まつな	牛乳 さつま芋入り冷しぜんざい
12	土	ご飯 鶏肉ときこの炒め物（鶏） じゃがいもの味噌汁 オレンジ	おせんべい	米、じゃがいも、 菓子、油、しょう ゆ	鶏肉 、麦みそ、煮 干し、油揚げ、こ んぶ	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサ イ、しめじ、えのきた け	お菓子
14	月	ご飯 牛肉ごぼううどん こんにゃくと大豆のおかか煮	ビスケット	米、ゆでうどん、 油、しょうゆ、砂 糖	牛肉、大豆、かつ お節、こんぶ	オレンジ、糸こんにゃ く、ごぼう、たまね ぎ、にんじん、ねぎ	オレンジ
15	火	ご飯 すり身の落とし揚げ わかめと胡瓜の群の物 なめこの味噌汁	おにぎり	米、ホットケーキ 粉、片栗粉、じゃ がいも、油、 マヨ ネーズ	牛乳、白身魚すり 身、豆腐、わか め、麦みそ、チー ズ、煮干し、こ んぶ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、なめこ、 コーン、しょうが	牛乳 じゃがいもチーズパン（卵）

日	曜	昼食献立名	10時おやつ (未満児)	材料（昼食と午後おやつ）※アレルギー品目			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	
16	水	ご飯 ポークビーンズ（卵） ちくわとキャベツのおかか和え（卵） 法蓮草とたまごスープ（卵）	くだもの	米、じゃがいも、 菓子、ケチャッ プ、しょうゆ	牛乳、 卵 、 ベーコ ン 、大豆、 ちく わ 、かつお節	キャベツ、たまねぎ、 ほうれんそう、トマ ト、にんじん	牛乳 お菓子
17	木	ご飯 魚の照り焼き マカロニサラダ（卵） もすくとうす揚げの味噌汁	おにぎり	米、マカロニ、 マ ヨネーズ 、砂糖、 片栗粉、油、しょ うゆ	牛乳、たら、 卵 、 もすく、麦みそ、 ハム 、煮干し、油 揚げ、こんぶ	たまねぎ、きゅうり、 にんじん	牛乳 プリン（卵）
18	金	ご飯 卵の袋とし（卵） 納豆とおじ（卵） わかめとかまぼこのすまし汁（卵）	ウエハース	米、砂糖、しょう ゆ	牛乳、 卵 、油揚げ、挽 きわり納豆、わかめ、 しらす干し、きな粉、 かまぼこ 、煮干し、か つお節、こんぶ	バナナ 、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、 にんじん	牛乳 きな粉バナナ（バナナ）
19	土	ご飯 鶏肉ときこのカレー炒め もやしとハムのサラダ（卵） 切り干し大根の味噌汁	ビスケット	米、じゃがいも、 菓子、油、ごま 油、カレー粉、 酢、しょうゆ	鶏肉 、麦みそ、 ハ ム 、油揚げ、こ んぶ	もやし、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 しめじ、ねぎ、えのき だけ、切り干しだいこ ん	お菓子
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ご飯 鶏肉とじゃが芋の味噌バター煮（鶏） 胡瓜のオイル漬け 麩のすまし汁	ビスケット	米、じゃがいも、 バター、焼豆、ご ま油	鶏肉 、豚肉、麦み そ、煮干し、わか め、こんぶ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、しょうが、 干しいたけ	麦茶 中華まき
25	金	ご飯 ポークカレー 野菜サラダ チーズ	おせんべい	米、じゃがいも、 菓子、オリーブ 油、油	牛乳、豚肉、チー ズ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり	牛乳 お菓子
26	土	愛情弁当の日	ウエハース	お弁当のご準備をよろしくお願いいたします			お菓子
28	月	ご飯 照りマヨチキン（鶏・卵） 小松菜とちりめんじゃこの和え物 さつま芋の味噌汁	ビスケット	米、さつまいも、 食パン、 マヨネー ズ 、ごま油	牛乳、 鶏肉 、豆 腐、麦みそ、しら す干し、煮干し、 こんぶ	ごまつな、にんじん、 たまねぎ、しめじ、ご ま、いちごジャム	牛乳 いちごジャムサンド
29	火	ご飯 チーズ魚ロッケ きゅうりのカリカリ漬け 厚揚げのすまし汁	おにぎり	米、片栗粉、パン 粉、油	牛乳、白身魚すり 身、生揚げ、豆 腐、粉チーズ、煮 干し、こんぶ	ぶどう果汁、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、しょうが、かんで ん	牛乳 ぶどう寒天
30	水	ケチャップライス ☆お誕生会★ 豆腐ハンバーグきのこ和風ソース 粉ふき芋（青のり） 野菜スープ	おせんべい	米、じゃがいも、 小麦粉、パン粉、 片栗粉、油、ケ チャップ	牛乳、 卵 、豆腐、 豚肉、牛肉、生ク リーム、こんぶ	オレンジ、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、しめ じ、グリーンピース、えの きだけ、干しいたけ、 あおのり	牛乳 ケーキ（卵）

★食物繊維をとりましょう★

秋は、きのこ類やいも類、根菜類など、食物繊維の多い食材が旬を迎える時季です。食物繊維には、腸内環境を整え、**便秘を防ぐ働き**があります。また、腸には体の免疫機能に関わるしくみが多くあるため、食物繊維を含む食品をとることは、**健康な体づくり**にもつながります。偏った食生活をしていると便秘が慢性化しやすいので、意識的に食物繊維をとるようにしましょう。

きのこ、いも、野菜、果物など、秋の旬の食材を取り入れて、

おなかの調子を整えて、元気に過ごしましょう！

え...オープン...？

ちよっとまって！

タンドリーチキン（8月の誕生会メニュー）

＜材 料＞ 鶏肉300g マヨネーズ大さじ5杯 ケチャップ大さじ2杯 ヨーグルト小さじ1杯
すりおろしにんにく小さじ1/2杯 カレー粉 小さじ1/2杯 塩・こしょう 各少々

＜作り方＞① 鶏肉を一口大に切ります。
② ボールに①と全ての調味料を入れて約30分ほど漬け込む。
③ ②をタレと一緒に耐熱容器に入れて180度のオープンで約10分焼きます。

