

9月行事・献立予定

令和8年度

溝口保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材	3歳未満児 朝のおやつ	3時のおやつ
1	火	運動教室（そう）	御飯 さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 バナナ	米 さわら ごま ブロッコリー ひじき 人参 かつお節 豚肉 人参 ごぼう しいたけ たけのこ 水菜 バナナ	ヨーグルト	牛乳 マカロニあべ川
2	水	運動教室（きりん）	御飯 筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 しいたけ いんげん きゅうり 玉ねぎ ねぎ 生揚げ わかめ 人参 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 塩せんべい
3	木	運動教室（ばんだ） 身体測定（未）	御飯 レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁 バナナ	米 豚レバー にんにく ねぎ しょうが ごま ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布佃煮 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かりんとう風トースト
4	金	身体測定（以） 避難訓練	御飯 揚げ餃子 中華和え ベーコンスープ グレープフルーツ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 玉ねぎ ベーコン パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 小魚	ヨーグルト
5	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
7	月	安全指導週間	御飯 ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 オレンジ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん いわし ごま オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ
8	火	誕生会	おめでとうランチ	米 鶏肉 人参 椎茸 ごぼうしめじ えのき なんと 鶏肉 卵 ブロッコリー レタス きゅうり スバゲティ ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根漬け パイン	飲むヨーグルト	以上児 フルーツパ フェ 未満児 ゼリーパフェ
9	水	読み聞かせ会（以）	御飯 白身魚の磯辺揚げ 添え菜 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 バナナ	米 赤魚 青のり レタス 小松菜 もやし 人参 ごま そうめん かまぼこ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 カナッパ
10	木		御飯 ナス入り麻婆豆腐 ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草の味噌汁 梨	米 豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく ちくわ しらす きゅうり 人参 ごま ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ 梨	豆乳 米菓子	牛乳 マカロニかりんとう
11	金		御飯 揚げ豚の三色和え きつねサラダ きのこのすまし汁 パイン	米 豚肉 ほうれん草 人参 パイン 油揚げ 大根 人参 きゅうり ツナ えのき しめじ 玉ねぎ わかめ パイン	オレンジゼリー	牛乳 カルシウムせんべい
12	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース せんべい
14	月		御飯 親子うどん ポイルウイン ナー 野菜チップス ひじきふりかけ パイン	米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー さつまいも じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま パイン	牛乳 ロールパン	フルーツ ヨーグルト
15	火		御飯 鶏肉の梅唐揚げ キャベツとツナの胡麻和え 豆乳味噌スープ オレンジ	鶏肉 梅 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま 南瓜 玉ねぎ 小松菜 豆乳 オレンジ	牛乳 ポーロ	切り干し大根の おにぎり
16	水		御飯 煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 バナナ	米 赤魚 生姜 人参 もやし ハム 春雨 卵 小松菜 大根 人参 えのき ひじき ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ピザトースト
17	木	食育の日	御飯 ★鶏肉のネギ南蛮 マカロニサラダ キャベツスープ オレンジ	米 鶏肉 ねぎ マカロニ レタス きゅうり 人参 ハム 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ★手作り梨ジャムサ ンド
18	金	運動会総練習（以）	野菜カレーライス りんごサラダ チーズ バナナ	米 南瓜 なす 玉ねぎ トマト 豚肉 ビーマン キャベツ りんご 人参 きゅうり チーズ バナナ	りんごジュース	プリン
19	土				牛乳 ソフトせんべい	フルーツジュース クラッカー
24	木		御飯 和風スバゲティ 人参しりしり にら玉スープ グレープフルーツ	米 スバゲティ 玉ねぎ しめじ 小松菜 ベーコン 人参 ツナ にら 玉ねぎ えのき 卵 グレープフルーツ	豆乳 煎餅	牛乳 ふかし芋
25	金		御飯 鶏のバンバンジー焼き しらすサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	米 鶏肉 生姜 ごま きゅうり 大根 コーン しらす さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	牛乳 サンドビスケット	お月見ゼリー カルシウム ウエハース
26	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース 塩せんべい
28	月		御飯 五目焼きそば 野菜のゆかり和え わかめのすまし汁 パイン	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ビーマン 青のり キャベツ きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ パイン	牛乳 レーズンパン	牛乳 かりんとう
29	火		御飯 鯖の胡麻みそ焼き かみかみおえ わかめ汁 オレンジ	米 鯖 ごま 生姜 切干大根 きゅうり 人参 ハム ごま はんぺん わかめ 人参 ねぎ オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 クレープ
30	水		御飯 肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 バナナ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 卵サンド

おめでとうランチ・・・大山おこわ チキンカツ ブロッコリーサラダ ナポリタンスバゲティ 大根漬け パイン

今月の果物はバナナ、オレンジ、パイン、梨、グレープフルーツ、りんごを予定しています。

都合により献立を変更する場合があります。

★印は新メニューです。