



2026年9月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・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	調味料	おやつ
1 (火)	山吹ごはん 豆腐味噌汁 きゅうりのゴマ和え	米・ゴマ・油	卵・ちりめん・豆腐・うすあげ 味噌・かまぼこ	野沢菜・人参・玉ネギ きゅうり・青ネギ	食塩・醤油	ヤクルト 星たべよ
2 (水)	ごはん すき焼き風煮 ウインナーとキャベツ炒め	米・糸こんにゃく・すきふ 砂糖・油	豚肉・ウインナー・かまぼこ 焼き豆腐・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・青ネギ 椎茸・キャベツ・コーン	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 豆乳クッキー
3 (木)	わかめごはん 肉うどん 小松菜煮浸し	米・うどん	牛肉・かまぼこ・うすあげ 鰹節・牛乳	わかめ・人参・玉ネギ 青ネギ・小松菜・バナナ	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 バナナ
4 (金)	ごはん マーボーなす 春雨サラダ	米・砂糖・春雨	豚ミンチ・豆腐・ウインナー	玉ネギ・人参・椎茸・なすび ニラ・きゅうり・コーン	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ・酢	みかんゼリー
5 (土)	焼肉丼	米・油・砂糖	牛肉	玉ネギ・人参・ピーマン もやし・生姜	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ぼたぼた焼き
7 (月)	ごはん 肉じゃが ほうれん草と人参ゴマ和え	米・じゃが芋・砂糖 糸こんにゃく・ゴマ	豚肉・かまぼこ・牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース ほうれん草	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 さやえんどう
8 (火)	ごはん エビと冬瓜の煮物 れんこんのきんぴら	米・砂糖・糸こんにゃく・里芋 片栗粉・ゴマ・じゃが芋	厚あげ・エビ・かまぼこ ジョア	冬瓜・人参・枝豆・れんこん	食塩・醤油・みりん・酒	ジョア フライドポテト
9 (水)	鮭寿司 にゅうめん たまご焼き	米・そうめん・砂糖	鮭・卵・かまぼこ・うすあげ 牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ きゅうり・たくあん・えのき	食塩・醤油・みりん・酒 酢	牛乳 ミレービスケット
10 (木)	ごはん えのき味噌汁 コロケ コールスローサラダ	米・じゃが芋・油・パン粉 小麦粉	合びきミンチ・豆腐・味噌 牛乳・ツナ・ちくわ	玉ネギ・人参・キャベツ・椎茸 青ネギ・コーン・きゅうり・えのき	食塩・ドレッシング	牛乳 ぱりんこ
11 (金)	ごはん チンゲン菜スープ 焼きぎょうざ ブロッコリー	米・ぎょうざの皮・油・ゴマ ゴマ油	豚ミンチ・豚肉・なると アシドミルク	玉ネギ・人参・チンゲン菜・ブロッコリー 椎茸・青ネギ・いちごジャム	食塩・鶏ガラ	アシドミルク ジャムパン
12 (土)	冷やしうどん	うどん	鶏ささみ・カニカマ	きゅうり・コーン・わかめ	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 紫芋せんべい
14 (月)	ピラフ 白菜の豆乳スープ 南瓜サラダ	米・マヨドレ	豚肉・ツナ・豚ミンチ 豆腐・牛乳・豆乳	玉ネギ・人参・南瓜・青ネギ グリーンピース・コーン・白菜	食塩・鶏ガラ・酒	牛乳 ココナツサブレ
15 (火)	ごはん パナナ ボークビーンズ キャベツとささみサラダ	米・じゃが芋・油・砂糖	豚肉・鶏ささみ・大豆	玉ネギ・人参・トマト・グリーンピース キャベツ・きゅうり・バナナ	食塩・醤油・みりん・酒 ケチャップ・酢	ヤクルト おさつスナック
16 (水)	三色ごはん けんちん汁 きゅうりとちくわ和え	米・砂糖・マヨドレ・ゴマ こんにゃく・里芋	豚ミンチ・ちくわ・豚肉・卵 かまぼこ・厚あげ・牛乳	人参・大根・れんこん きゅうり・ごぼう	食塩・醤油・みりん・酒	フルーチェ
17 (木)	ごはん わかめ味噌汁 鶏の蒸し焼き 桜かまぼこ煮付け	米・油・ゴマ・ゴマ油・砂糖	鶏肉・桜かまぼこ・味噌 牛乳	玉ネギ・人参・青ネギ わかめ	食塩・醤油・みりん・酒 酢	牛乳 おにぎりせんべい
18 (金)	ロールパン ヨーグルト ビーフシチュー ツナサラダ	ロールパン・小麦粉・油 じゃが芋	牛肉・ツナ・ヨーグルト 牛乳	玉ネギ・人参・ブロッコリー・しめじ きゅうり・レタス・コーン	食塩・ドレッシング シチュールウ	牛乳 ちんすこう
19 (土)	マーボー丼	米・砂糖	豚ミンチ・豆腐・味噌	玉ネギ・人参・椎茸・ニラ なすび	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース 星たべよ
24 (木)	昆布ごはん 味噌ラーメン チンゲン菜とエビ炒め	米・中華めん・油・砂糖 蒸しパンミックス粉	豚肉・味噌・なると・エビ 牛乳	玉ネギ・もやし・青ネギ・キャベツ・コーン チンゲン菜・昆布・わかめ	食塩・醤油・みりん・酒 鶏ガラ	牛乳 蒸しパン
25 (金)	とうもろこしごはん 豚肉と里芋煮物 さつま芋味噌汁	米・黒ゴマ・こんにゃく・砂糖 さつま芋・里芋	豚肉・かまぼこ・味噌 うすあげ	とうもろこし・椎茸・人参・青ネギ・玉ネギ グリーンピース・梨	食塩・醤油・みりん・酒	梨
26 (土)	生姜焼き丼	米・油・砂糖	豚肉	玉ネギ・人参・ピーマン パプリカ	食塩・醤油・みりん・酒	りんごジュース ぱりんこ
28 (月)	ごはん 八宝菜 春巻き	米・片栗粉・春巻の皮 油	豚肉・エビ・イカ・なると 豚ミンチ	玉ネギ・人参・白菜・椎茸 たけのこ・もやし・チンゲン菜	食塩・鶏ガラ	ももゼリー
29 (火)	ごはん 昆布豆 さわらの醤油漬 豚肉と冬瓜のすまし汁	米・砂糖・こんにゃく さつま芋	さわら・大豆・豚肉・かまぼこ 豆腐・牛乳	玉ネギ・人参・昆布・生姜 青ネギ・冬瓜	食塩・醤油・みりん・酒	牛乳 大学芋
30 (水)	ボークカレーライス 福神漬 大根サラダ オレンジ	米・じゃが芋・油・マヨドレ	豚肉・カニカマ・牛乳	玉ネギ・人参・大根・きゅうり オレンジ・福神漬	食塩・カレールウ	牛乳 お米スナック



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

