

令和8年



9月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1	火	魚のごまマヨネーズ焼き チンゲン菜の卵炒め 納豆とおくらの和え物 みそ汁	ツナおにぎり オレンジ	さわら みそ 鶏卵 納豆 かにかまぼこ 豆腐 ツナ缶	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	チンゲンサイ にんじん オクラ たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ ネーブル
2	水	鶏のからあげ ほうれん草もやしのナムル オムレツ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 かにかまぼこ みそ 豆腐 脱脂粉乳	油 片栗粉 ごま油 砂糖 いりごま じゃがいも お好み焼き粉 什惣 むきごま	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
3	木	肉じゃが ウインナー炒め ハムサラダ みそ汁	オレンジゼリー バナナ	豚肉 ソーセージ ロースハム みそ 豆腐 ゼラチン	じゃがいも 什惣 砂糖 マヨネーズ むきごま	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース バナナ
4	金	魚のみそ煮 ポテトサラダ 玉子焼き みそ汁	ジャムトースト ヨーグルト	さわら みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ むきごま 油 食パン	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ いちごジャム
5	土	お楽しみランチ				
7	月	豚とじ丼 ほうれん草のゴマ和え ジャーマンポテト みそ汁	大豆のかりんとう バナナ	豚バラ 鶏卵 かにかまぼこ ロースハム みそ 豆腐 大豆水煮 普通牛乳	砂糖 むきごま じゃがいも 油 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう わかめ キャベツ バナナ
8	火	魚のてりやきごま風味 卵とうふ スパサラダ みそ汁	りんごゼリー バナナ	さわら たまご豆腐 ロースハム みそ 豆腐 ゼラチン	いりごま 砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま	にんじん きゅうり コーンキャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんごジュース バナナ
9	水	煮込みハンバーグ ツナ玉系こん ぎゅうりの浅漬け みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	鶏ひき肉 ぶたひき肉 豆腐 鶏卵 ツナ缶 みそ 普通牛乳 ソーセージ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 片栗粉 什惣 いりごま ホットケーキミックス 油	たまねぎ トマトケチャップ にんじん 青ねぎ きゅうり 塩昆布 わかめ チンゲンサイ
10	木	魚のカレーマヨ焼き かぼちゃの煮つけ 酢の物 みそ汁	フルーツポンチ チーズ	さわら 大豆水煮 ロースハム みそ 豆腐 乳酸菌飲料 プロセスチーズ	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 いりごま	かぼちゃ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ みかん缶詰 白桃缶 りんご
11	金	鶏肉とじゃがいものグリル ツナ入り玉子焼き ごまサラダ 金時煮豆 みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	鶏もも 鶏卵 ツナ缶 魚肉ソーセージ 金時豆 みそ 豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	ざら糖 じゃがいも 砂糖 油 むきごま マヨネーズ 食パン	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ わかめ 青ねぎ なす
12	土	お楽しみランチ				
14	月	三色丼 ビーフソテー 粉ふきいも みそ汁	お魅ラスク オレンジ	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム みそ 豆腐	片栗粉 砂糖 油 什惣 ビーフン ごま油 じゃがいも 車心 グラニュー糖 マーガリン	ほうれんそう にんじん たまねぎ 青ねぎ あおのり わかめ キャベツ ネーブル
15	火	すき焼き風煮 さつまいもサラダ ゆで卵 みそ汁	アメリカンかぼちゃ チーズ	豚肉 魚肉ソーセージ 鶏卵 みそ 豆腐 普通牛乳 プロセスチーズ	什惣 砂糖 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス 油	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ なす かぼちゃ

日	曜	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
16	水	白身魚のフリッター 野菜入り玉子焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	焼きドーナツ ヨーグルト	さわら 鶏卵 かつお節 かにかまぼこ みそ 豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳 マーガリン	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 むきごま さつまいも ホットケーキミックス マーガリン	トマトケチャップ にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ バナナ
17	木	クリスピーチキン 野菜オムレツ コールスローサラダ みそ汁	ごまクッキー バナナ	鶏むね 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 豆腐 脱脂粉乳	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 むきごま 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 油 マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ かぼちゃ バナナ
18	金	魚のオーロラソース和え 豆腐チャンプルー コロコロサラダ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら ぶたばら 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 魚肉ソーセージ みそ プロセスチーズ ポークウインナー	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも むきごま 食パン	トマトケチャップ にんじん 青ねぎ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ えのきたけ チンゲンサイ 青ピーマン コーン
19	土	お楽しみランチ				
24	木	親子丼 かぼちゃの煮つけ ツナサラダ みそ汁	大豆のドーナツ オレンジ	若鶏もも 鶏卵 かまぼこ ツナ缶 みそ 豆腐 大豆水煮 普通牛乳	砂糖 マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ 生しいたけ かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ ネーブル
25	金	カレーライス 小松菜のごま和え ナポリタン みそ汁	お月見団子 ヨーグルト	若鶏もも 脱脂粉乳 豆腐 かつお節 ポークウインナー みそ 豆腐 普通牛乳	じゃがいも いりごま むきごま 砂糖 スパゲティ 油 白玉粉 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマトケチャップ こまつな 青ピーマン わかめ 青ねぎ キャベツ
26	土	お楽しみランチ				
28	月	麻婆豆腐 チーズオムレツ もやしの中華和え みそ汁	フライドポテト オレンジ	ぶたひき肉 豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 プロセスチーズ ロースハム	片栗粉 砂糖 ごま油 油 什惣 いりごま フライドポテト	たまねぎ しょうが にんじん トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし わかめ 青ねぎ えのきたけ キャベツ ネーブル
29	火	魚の煮付け ブロッコリーのかに玉あえ マセドアンサラダ みそ汁	オレンジカルピス ゼリー バナナ	さわら かにかまぼこ 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ オレンジジュース バナナ
30	水	豚肉のしょうが焼き 人参しりしり ブロッコリー添え みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	ぶたロース ツナ缶 鶏卵 みそ 豆腐 ウインナーソーセージ 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 什惣 いりごま お好み焼き粉	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ キャベツ チンゲンサイ にんじん

秋にいいくだものはどれでしょ



いちご



かき



すいか



こたえ

秋は食材の宝庫

10月の食材は「かぼちゃ」「さつまいも」「きのこ」など、秋の味覚が豊富です。これらの食材は、栄養価が高く、子どもたちもよく食べてくれます。

例えば、かぼちゃはビタミンAが豊富で、免疫力を高める効果があります。さつまいもは食物繊維がたっぷり、子どもたちのお腹の調子を整えるのにぴったり。きのこは、低カロリーでありながらビタミンDが豊富で、骨の健康をサポートします。旬の食材で美味しく元気な身体をつくりましょう。

