

2026年9月

献立表



メリーガーデン保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	アルファー米、じゃがいも、砂糖、ホットケーキ粉、マーガリン	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ、なすび
2	水	昆布ご飯 野菜みそ汁 焼き魚 人参しりしり	牛乳 ポテトフライ	米、じゃがいも、油、ごま、さつまいも	牛乳、白身魚、みそ、油揚げ、卵、煮干し	フルーツ、トマト、だいこん、にんじん、はくさい、もやし、こまつな、ブロッコリー、ねぎ
3	木	青菜ご飯 野菜みそ汁 豚とさつまいも煮 温野菜	牛乳 フルーツポンチ	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、はくさい、ねぎ、にんじん、もやし、ブロッコリー、トマト、こまつな、フルーツ缶
4	金	ミートスパゲティ 温野菜 フルーツ	牛乳 きなこおにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、きなこ	フルーツ、たまねぎ、なす、トマト、トマトビュレ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース、マッシュルーム
5	土	野菜あんかけご飯 わかめみそ汁 フルーツ	牛乳 鮭おにぎり レーズン	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、油揚げ、鮭、みそ	フルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ワカメ、ねぎ
7	月	タコライス ブロッコリーのスープ たまなちゃんぶるー フルーツ	牛乳 大学芋	米、さつまいも、油、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、豚肉、かつお節、チーズ	フルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、トマト、キャベツ、レタス、しめじ、ねぎ、にんにく、しょうが
8	火	ご飯 納豆汁 肉豆腐 小松菜とツナのごま和え	牛乳 米粉チヂミ	米、油、砂糖、ごま、米粉、片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、牛ひき肉、豚ひき肉、納豆、ツナ、油揚げ、みそ	フルーツ、こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、ニラ
9	水	三色そぼろ丼 玉ねぎブロッコリーみそ汁 かぼちゃ煮 フルーツ	牛乳 ライスペーパー せんべい	米、ライスペーパー、油	牛乳、鶏ひき肉、みそ、高野豆腐、油揚げ	フルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが、ねぎ
10	木	ちりめん青菜ご飯 ポトフ フルーツ	牛乳 米粉蒸しパン	米、じゃがいも、油、米粉	牛乳、豚肉、ウィンナー、しらす、きなこ	フルーツ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、ブロッコリー、セロリ
11	金	鮭卵ご飯 大根と白菜みそ汁 温野菜 かぼちゃ煮	牛乳 フルーツサンド	米、砂糖、油、パン	牛乳、鮭、卵、みそ、油揚げ、生クリーム	フルーツ、かぼちゃ、はくさい、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん、ねぎ
12	土	オムライス 豆乳コーンスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 せんべい チーズ	米、じゃがいも、砂糖、油、せんべい	牛乳、卵、豆乳、鶏肉、油、チーズ	フルーツ、たまねぎ、にんじん、パプリカ、ブロッコリー、トマト、コーン
14	月	ジャージャー麺 春雨スープ 温野菜 フルーツ	牛乳 ヨーグルト アイス	中華麺、砂糖、油、はるさめ	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト	フルーツ、しいたけ、ごぼう、なすび、ネギ、だいこん、ブロッコリー、トマト、にんじん
15	火	親子丼 野菜みそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 ふかし芋	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、みそ	フルーツ、はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、トマト
16	水	カレーライス 甘酢キャベツ フルーツ	牛乳 なべやき	米、じゃがいも、油、砂糖、小麦粉、黒糖	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ひよこ豆	フルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、オクラ、かぼちゃ
17	木	釜めし 豆腐とワカメのみそ汁 小松菜と厚揚げ炒め フルーツ	牛乳 フルーツゼリー	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、厚揚げ、ツナ	フルーツ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのき、こんにゃく、ねぎ、のり、ワカメ、寒天
18	金	ご飯 具だくさんの豆乳スープ フルーツ	牛乳 お好み焼き	米、片栗粉、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、豆乳、豚ひき肉、卵、かつお節	フルーツ、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、こまつな、ねぎ、えのきたけ、トマト、ニラ、キャベツ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
19	土	焼きめし きのこスープ フルーツ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	米、油	牛乳、豚肉、卵、ヨーグルト	フルーツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのき、しめじ、しいたけ、まいたけ
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	青菜ご飯 豆腐みそ汁 タラのムニエル 切干大根の塩昆布サラダ	牛乳 人参とツナのおにぎり	米、じゃがいも、油	牛乳、タラ、みそ、豆腐、油揚げ、ツナ	フルーツ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、塩昆布
25	金	マーボー丼 わかめスープ ニラもやし炒め フルーツ	牛乳 お菓子 レーズン	米、砂糖、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	フルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、にら、なす、レーズン、いんげん、ワカメ、ねぎ、にんにく、しょうが
26	土	焼きそば わかめみそ汁 温野菜 フルーツ	牛乳 塩昆布おにぎり チーズ	米、中華めん、油	牛乳、豚肉、油揚げ、チーズ	フルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、キャベツ、ワカメ、パプリカ、塩昆布
28	月	ご飯 元気汁 豆腐ちゃんぶるー 枝豆の白和え	牛乳 さつまいもの 茶巾	米、さつまいも、マーガリン	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、しらす、油揚げ、生クリーム	フルーツ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、もやし、にら、しめじ、はくさい、ねぎ、トマト、えだまめ
29	火	ビビンバ わかめスープ 温野菜 フルーツ	牛乳 きなころパン	米、ごま、ごま油、パン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、きなこ	フルーツ、トマト、ブロッコリー、もやし、ほうれんそう、にんじん、ワカメ、ねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ
30	水	バターピラフ トマトとレタスのスープ 温野菜 ウィンナー	牛乳 ヨーグルト アイス	米、じゃがいも、油	牛乳、ウィンナー、バター、ヨーグルト	フルーツ、にんじん、たまねぎ、コーン、トマト、レタス

給食LINE



連日暑い日が続きますが、台風の季節でもあり、ご家庭での備えが大切な時期です。

食中毒のリスクもまだまだ高い季節ですよ。

園でも衛生管理は徹底しておりますが、持ち物回りにもご注意ください。

また、9月1日は防災の日となっていますが、年に一度のこの機会に

備蓄品の備えや、すでに備えていらっしゃる方は防災食の期限や在庫の確認をしてみてください。

災害のニュースを見ると、防災備蓄は大切だなと、その時は思うのですが、喉元過ぎれば熱さを忘れるじゃないですが、つつい先延ばしにしてしまうのは私だけかな？(ハハ)

