

献立表

2026年09月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 火	昼食	御飯 さわらの胡麻味噌焼き キャベツのたたきなめこかけ みそ汁(さつまいも)	米 ごま、砂糖 砂糖、ごま油 さつまいも	さわら、みそ 麦みそ	キャベツ、なめこ たまねぎ、ねぎ	みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	
02 水 誕生会	昼食	御飯 とんてき ブロッコリー添え 野菜スープ	米 砂糖	豚肉	ブロッコリー たまねぎ、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)	ケチャップ、お好みソース、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	牛乳 おたのしみケーキ	砂糖、小麦粉	牛乳 卵、豆乳ホイップクリーム、バター、牛乳	いちごジャム	
03 木	昼食	御飯 酢豚 大根ときゅうりのおかか和え とろろ昆布汁	米 砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが きゅうり、だいこん にんじん、万能ねぎ、おろぼこんぶ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒 しそふりかけ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		酢、しょうゆ
04 金	昼食	ハヤシライス まめまめサラダ	米、じゃがいも、油 マヨドレ、すりごま、ごま	牛肉 えんどう(乾)、ツナ水煮缶、ひよこまめ(乾)	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、きゅうり、だいこん	ハヤシルウ しょうゆ
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 市販菓子	市販菓子	ヨーグルト(無糖)	みかん缶、パイン缶、いちごジャム	
07 月	昼食	いも御飯 豚しゃぶサラダ もずくスープ	米、さつまいも 砂糖、ごま	豚肉 ちくわ	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン(冷凍) もずく、にんじん、ねぎ	食塩 酢、しょうゆ、おろしにんにく 中華スープ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンドパン	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
08 火	昼食	ビビンバ 春雨スープ	米、ごま、砂糖 はるさめ	豚肉	こまつな、もやし、にんじん、にんにく、しょうが にら、しいたけ、コーン(冷凍)	しょうゆ、中華スープ、酒、食塩 中華スープ、食塩
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	
09 水	昼食	御飯 さばの塩焼き きゅうりの酢の物添え すまし汁(え大そ)	米 砂糖 干しそうめん	さば かまぼこ	きゅうり、生わかめ だいこん、えのきたけ	食塩 酢、しょうゆ 煮干だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 玄米フレーククッキー	小麦粉、砂糖、玄米フレーク	牛乳 牛乳、バター		
10 木	昼食	御飯 ホイコーロー いんげんの白和え みそ汁(南玉葱)	米 油 砂糖、ごま	豚肉、赤みそ 木綿豆腐、いんげんまめ(ゆで) 麦みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ	中華スープ、本みりん、しょうゆ しょうゆ、食塩 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 わらび餅 昆布	片栗粉、砂糖	牛乳 きな粉	昆布	水
11 金	昼食	御飯 マーボーなす もやしときゅうりの中華和え レタスのスープ	米 片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖、ごま油	豚ひき肉、赤みそ 木綿豆腐	たまねぎ、なす、にんじん、しょうが もやし、きゅうり、生わかめ、にんじん コーン(冷凍)、レタス	しょうゆ、酒、中華スープ しょうゆ、酢、中華スープ しょうゆ、中華スープ
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	小麦粉、砂糖	牛乳 牛乳、バター	りんご	ベーキングパウダー
12 土	昼食	八宝菜うどん きゅうりの昆布和え	ゆでうどん、砂糖	豚肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、はくさい きゅうり、塩こんぶ	しょうゆ(うすくち)
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		



献立表

2026年09月

こっこ保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
14月	昼食	南瓜カレー コールスローサラダ	米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン(冷凍)	カレールー りんご酢
	午後おやつ	ふるふるみかん 市販菓子	砂糖、片栗粉 市販菓子	牛乳	みかん缶、いちごジャム	
15火	昼食	御飯 酢豚 ブロッコリーと豆腐のサラダ とろろ昆布汁	米 砂糖、油、片栗粉、ごま油 砂糖、マヨネーズ	豚肉 木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、しょうが ブロッコリー にんじん、万能ねぎ、おろぼこんぶ	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒 しょうゆ かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 ふかし芋	市販菓子 さつまいも	牛乳		
16水	昼食	御飯 筑前煮 すまし汁(豆腐)	米 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	ごぼう、れんこん、板こんにやく、にんじん、いんげん(ゆで) 葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	ヨーグルト 市販菓子	市販菓子	ヨーグルト(加糖)		
17木	昼食	御飯 さわらの胡麻味噌焼き キャベツのたたきなめこがけ みそ汁(さつまいも)	米 ごま、砂糖 砂糖、ごま油 さつまいも	さわら、みそ みそ	キャベツ、なめこ たまねぎ、ねぎ	みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 きざみそうめん	干しそうめん、砂糖	牛乳 生揚げ	ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)
18金	昼食	ロールパン サイコロサラダ(マヨ) ウインナーのトマトスープ	ロールパン マヨネーズ じゃがいも、油、砂糖	チーズ ウインナー	きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、だいこん ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん	ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ	乳児牛乳・幼児お茶 小魚 ゆかりおにぎり	米	牛乳 小魚		ゆかりふりかけ
19土	昼食	クリームシチュースパゲティ ダイコンサラダ	スパゲティー、じゃがいも、油 マヨネーズ	鶏むね肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶 だいこん、きゅうり、コーン(冷凍)	クリームシチュールー しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
24木	昼食	そばろ丼 みそ汁(豆腐なめこ)	米、砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン(冷凍) なめこ、ねぎ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 梨 乳:うさぎ蒸しパン 幼:お月見団子 幼:巨峰1/4カット	小麦粉、クッキー、砂糖 砂糖、白玉粉	牛乳 木綿豆腐、あずき(ゆで)	なし りんご、リンゴ果汁 巨峰	ベーキングパウダー 水
25金	昼食	チャーハン 野菜スープ	米	鶏むね肉、ベーコン	こまつな、にんじん、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	しょうゆ 水、コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳 芋けんぴ	さつまいも、油、砂糖	牛乳		食塩
26土	昼食	豚汁うどん さつまいもとりんごの重ね煮	ゆでうどん さつまいも	豚肉、油揚げ	だいこん、にんじん、しめじ りんご	
	午後おやつ	牛乳 市販菓子	市販菓子	牛乳		
28月	昼食	いも御飯 豚しゃぶサラダ もずくスープ	米、さつまいも 砂糖、ごま	豚肉 ちくわ	キャベツ、きゅうり、もやし、コーン(冷凍) もずく、にんじん、ねぎ	食塩 酢、しょうゆ、おろしにんにく 中華スープ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 マカロニきなこ するめ	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉 するめ		食塩
29火	昼食	やきとり丼 みそ汁(し大キャ)	米、砂糖	鶏もも肉、かまぼこ 麦みそ	たまねぎ、にんじん、焼きのり キャベツ、だいこん、しめじ	しょうゆ、本みりん 煮干だし汁
	午後おやつ	牛乳 市販菓子 果物	市販菓子	牛乳	果物	
30水	昼食	御飯 筑前煮 すまし汁(豆腐)	米 じゃがいも、砂糖	鶏もも肉 絹ごし豆腐、かまぼこ	ごぼう、れんこん、板こんにやく、にんじん、いんげん(ゆで) わかめ	かつおだし汁、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン 昆布	油、ポップコーン	牛乳	昆布	食塩

