



9月 予定献立表

令和 8年 8月31日発行
 幼保連携型認定こども園
 こども園ひがしどおり
 編集 木村 千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前（3歳未満児）	午後（全園児）	
1	火	食パン マカロニグラタン レタスサラダ いちごジャム わかめのかきたま汁	ナポリタン炒め	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	3〜5歳児参観日
2	水	栗ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ なめこと豆腐のみそ汁 お月見りんごゼリー	三種の煮物	フルーツ	手作り 十五夜きらき らフルーツ	誕生会
3	木	醤油ラーメン 切干大根の中華和え スティックチーズ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	ぼたぼた焼き 牛乳	443kcal
4	金	サーモンフライ せんきゃべつ ポテトサラダ わかめと大根のサラダ	ウインナーケチャップ 炒め	フルーツ	ぱりんこ 牛乳	533kcal
5	土	鶏のマーメイド煮 ごぼうゴマサラダ えのきと高野豆腐のみそ汁	かぼちゃの甘煮	フルーツ	ポリンキー 牛乳	544kcal
6	日					
7	月	ホッケの塩焼き 小松菜と油揚げのおひたし 郷土けんちん汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ハッピーターン 牛乳	434kcal
8	火	キーマカレー マリネチキンサラダ	豆腐のみそ汁	フルーツ	手作り マシュマロサ ンド 牛乳	506kcal
9	水	納豆おひたし 厚焼き玉子 おでん	洋風切り干し大根	フルーツ	たべっ子水族館 牛乳	492kcal
10	木	あんかけうどん アジフリッター わかめサラダ	フライドポテト	フルーツ	手作り 黒糖みそ蒸し パン 牛乳	490kcal
11	金	🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡 遠 足 🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡🍡			パピコアイス	—
12	土	沖縄風炊き込みごはん 厚揚げの野菜あんかけ なすとわかめのみそ汁	スティックきゅうり	フルーツ	エアリアル 牛乳	439kcal
13	日					
14	月	鮭の塩焼き ひじきの煮物 さつま汁	チンゲン菜の肉炒め	フルーツ	雪の宿 牛乳	477kcal
15	火	豆パン オムレツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ パンプキンシチュー	さつま煮	フルーツ	コーンフレーク	489kcal
16	水	ポテトコロッケ 野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	ちくわの磯部揚げ	フルーツ	ハーベスト 牛乳	481kcal
17	木	チャンポン麺 えびシュウマイ きゅうりの塩昆布漬け	ジャガバター	フルーツ	手作り カリボリおに ぎり 麦茶	416kcal
18	金	マーボー丼 わかめときゅうりのサラダ もずくスープ	紅白煮	フルーツ	カップヨーグルト	402kcal
19	土	ひきわり納豆 浦上そばろ じゃがいもとえのきのみそ汁	豆腐炒め	フルーツ	ビスコ 牛乳	522kcal
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木	きのこうどん ジャーマンポテト きゅうりツナサラダ	鮭おにぎり	フルーツ	手づくり大学芋 牛乳	540kcal
25	金	棒ぎょうざ ビーフン炒め 中華風コーンスープ	手作りふりかけ	フルーツ	星たべよ 牛乳	482kcal
26	土	ホッケの塩焼き 根菜煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁	ほうれん草の なめたけ和え	フルーツ	えび塩せんべい 牛乳	470kcal
27	日					
28	月	赤魚の塩焼き 小松菜のごま和え 芋煮汁	肉団子	フルーツ	かつばえびせん 牛乳	440kcal
29	火	親子丼 きゅうりナムル じゃがいもとわかめのみそ汁	スティックソーセージ	フルーツ	手作り スイート セサミドッグ 牛乳	506kcal
30	水	三色納豆 肉じゃが 大根菜っ葉のみそ汁	もやしとさつま揚げ炒 め	フルーツ	ココナッツサブレ 牛乳	535kcal



今月のおすすめレシピ さんまの甘から煮

●作り方

1. しょうがは洗って、細切りにする
2. 鍋にさんまを皮を上にして並べる
3. ②に調味料と①を入れ、さんまがかぶるくらいの水を足す
4. 落しふたをして強火にかけ沸騰してきたら中火にする
5. 煮汁が少なくなり全体に絡まったらできあがり

●材料

(大人2人分、こども2人分)

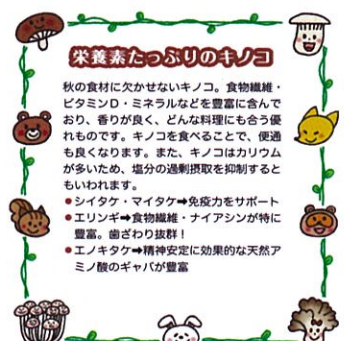
さんま(3枚おろし)・・・3尾
 しょうが・・・少々
 酒・・・小さじ1
 砂糖・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ2
 みりん・・・大さじ1

●調理ポイント

煮ているときは、ときどき鍋底をゆするようにします。

お知らせ

11日は遠足のため
お弁当となります。
※離乳食の子は園で調理
する為、お弁当の持参は
ありません。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う便利な食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富