9月の献立　9/1～9/15

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
1 ／ 火	ごはん	鮭のパン粉焼き カラフルサラダ なすの味噌汁	鮭 豆腐	パン粉 	パセリ オクラ、トマト、とうもろこし なす、人参	ホットケーキ(小麦) 豆乳
2 ／ 水	ごはん	野菜の味噌煮 和風ツナサラダ すまし汁	豚ばら肉、さつま揚げ ツナ缶 豆腐	じゃがいも 	人参、玉葱、生椎茸、さやいんげん、しょうが キャベツ、きゅうり 冬瓜、オクラ	もちもちチーズパン(乳) すいか
3 ／ 木	ごはん	大根と鶏肉の煮物 コールスローサラダ 味噌汁	鶏もも肉 	 	大根、真昆布、人参、さやいんげん、しょうが キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし 玉葱、小松菜、しめじ	ツナごはん チーズ(乳)
4 ／ 金	ごはん	カボチャのチーズ焼き とまとのフレンチサラダ なめこと豆腐の味噌汁	鶏ひき肉、チーズ 豆腐	 	かぼちゃ、玉葱、パセリ トマト、玉葱、パセリ なめこ、小松菜	とうもろこし 煮干し
5 ／ 土	めん	ラーメン 粉ふきいも チーズ・バナナ	鶏胸肉 チーズ	中華麺 じゃがいも 	人参、キャベツ、もやし、葉ねぎ バナナ	ビスケット (小麦)
7 ／ 月	ごはん	鶏肉のうめ照り焼き なすと冬瓜の煮物 味噌汁	鶏胸肉 油揚げ	 	梅干 なす、冬瓜、椎茸(乾) ごぼう、えのきたけ、玉葱	しらすごはんのおにぎり チーズ(乳)
8 ／ 火	ごはん	赤魚の煮つけ かぼちゃのサラダ お野菜のスープ	赤魚 チーズ 	 	しょうが かぼちゃ、玉葱、人参、きゅうり 玉葱、キャベツ、まこんぶ、葉ねぎ	ピラフ
9 ／ 水	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん おひたし 味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 鰹節 油揚げ	 	人参、さやいんげん、しょうが 小松菜、もやし、人参 なす、えのきたけ	ふかし芋 豆乳
10 ／ 木	ごはん	鶏手羽の黒酢煮 中華風サラダ 味噌汁	鶏手羽 ロースハム 	 	にんにく、長ねぎ きゅうり、キャベツ、もやし、人参、春雨 なす、しめじ、えのきたけ	ロールパン(小麦、鶏卵) 豆乳
11 ／ 金	ごはん	焼き豆腐の五目煮 きゅうりの即席漬け 味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 	ごま そうめん・ひやむぎ	人参、椎茸(乾)、さやいんげん、玉葱 きゅうり、みょうが、塩昆布 長ねぎ、かぼちゃ、葉ねぎ	トリプルおやき (小麦、乳)
12 ／ 土	めん	ミートソーススパゲッティ きゅうりスティック チーズ・バナナ	豚ひき肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ 	人参、玉葱 きゅうり バナナ	おせんべい
14 ／ 月	ごはん	マーボー豆腐 じゃこピーマン すまし汁	豆腐、豚ひき肉 ちりめんじゃこ 油揚げ	 ごま 	にら、にんにく、しょうが、椎茸(乾) 青ピーマン、黄ピーマン 冬瓜、もやし、みつば	安倍川マカロニ (小麦) 豆乳
15 ／ 火	めん	しらすスパゲッティ わかめのおろしあえ 味噌汁	しらす ツナ缶 豆腐、油揚げ	マカロニ・スパゲッティ ごま 	玉葱、にんにく、キャベツ わかめ、大根、きゅうり 青梗菜	おからドーナツ (小麦、鶏卵)

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)のみ表示いたします。

『処暑』 暦の上では暑さが収まる頃ですが、実際にはまだまだ残暑が厳しいです！そんな残暑を乗り切る食べものは！！

きゅうり・なす・トマト: 体にこもった熱を冷ます効果が期待できる夏野菜。水分補給にも役立ちます。カリウムも豊富なので、汗で失われがちなミネラル補給やむくみ解消にも。処暑の頃もまだまだ美味しく、積極的に摂りたい食べ物です。

かぼちゃ: 夏から秋にかけて旬を迎える栄養満点の食べ物。β-カロテンやビタミン類が豊富で、免疫力アップや粘膜の保護、疲労回復に役立ちます。煮物やスープなど、体を温める調理法もおすすめです。

梨・ぶどう: みずみずしい甘さが嬉しい秋の果物。水分や糖分、カリウム、食物繊維などを補給でき、疲労回復や腸内環境を整える効果が期待できます。いち早く秋の味覚を楽しめる食べ物です。

さんま: 秋の味覚の代表格！処暑の頃から「初物」として出回り始めます。この時期のさんまは脂が控えめでさっぱりとした味わいが特徴。良質なたんぱく質や、血液サラサラ効果が期待されるEPA・DHAが豊富な食べ物です。