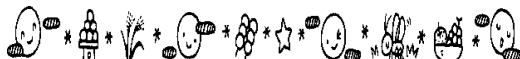




令和8年度

## 9がつこんだてひょう



綾東こども園

| 日(曜日) | きゅうしょく                                  | 体をつくる                          | エネルギー                           | 調子を整える                                   | おやつ                        | ざいりょう                      |
|-------|-----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1(火)  | ローストチキン<br>ブロッコリーのごまサラダ<br>みそしる         | 鶏肉 ハム<br>わかめ みそ<br>豆腐 油揚げ      | 油 砂糖<br>ごま                      | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー<br>コーン ねぎ しめじ<br>キャベツ      | ラスク<br>ぎゅうにゅう              | フランスパン<br>マーガリン 砂糖<br>牛乳   |
| 2(水)  | さかなのしおやき<br>あえもの<br>すましじる               | 魚 ちくわ<br>油揚げ<br>豆腐             | 油 砂糖<br>小麦粉                     | 青菜 人参 もやし<br>ねぎ えのき 玉ねぎ<br>キャベツ          | おかし<br>くだもの<br>ぎゅうにゅう      | おかし<br>果物<br>牛乳            |
| 3(木)  | やきそば えだまめ<br>フランクフルト<br>かきごおり           | 豚肉<br>フランクフルト                  | 油 砂糖<br>中華麺                     | キャベツ 人参 玉ねぎ<br>もやし ピーマン えだまめ             | フライドポテト<br>ジュース            | じゃが芋<br>油<br>ジュース          |
| 4(金)  | マーボーどうふ<br>もやしのあおじそサラダ<br>くだもの          | 豚ひき肉 豆腐<br>みそ<br>ハム            | 油 砂糖<br>片栗粉                     | 玉ねぎ ねぎ ニラ 人参<br>しいたけ きゅうり もやし<br>青じそ 果物  | せんべい<br>チューペット<br>ぎゅうにゅう   | せんべい<br>チューペット<br>牛乳       |
| 7(月)  | すどり<br>はるさめナムル<br>わかめスープ                | 鶏肉<br>ハム<br>わかめ                | 油 砂糖<br>春雨<br>片栗粉               | ピーマン 人参 玉ねぎ<br>ほうれん草 ねぎ しめじ              | きなこマカロニ<br>ぎゅうにゅう          | マカロニ きなこ<br>砂糖<br>牛乳       |
| 8(火)  | ぶたにくのごまてりやき<br>キャベツのあえドレサラダ<br>みそしる     | 豚肉 みそ<br>のり 油揚げ<br>豆腐 わかめ      | 砂糖 ごま<br>春雨                     | 玉ねぎ きゅうり 人参<br>キャベツ ねぎ コーン               | ヨーグルト<br>おかし               | ヨーグルト<br>おかし               |
| 9(水)  | さかなのりマヨネーズやき<br>ひじきのもの<br>とんじる          | 魚 ひじき<br>油揚げ 大豆 のり<br>豆腐 豚肉 みそ | 油 砂糖 かぼちゃ<br>こんにゃく<br>マヨネーズ ひじき | 人参 ごぼう キャベツ<br>ねぎ えのき 玉ねぎ                | むしばん<br>ぎゅうにゅう             | ホットケーキミックス<br>卵<br>牛乳      |
| 10(木) | ミートボール<br>もやしのレモンあえ<br>ポトフ              | 豚ひき肉<br>ちくわ<br>ベーコン            | 油 砂糖<br>じゃが芋                    | 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>もやし えのき ねぎ<br>レモン汁 キャベツ   | せんべい<br>くだもの<br>ぎゅうにゅう     | せんべい<br>果物<br>牛乳           |
| 11(金) | こうやどうふのたまごとじ<br>マカロニサラダ<br>くだもの         | 高野豆腐 卵<br>鶏肉<br>ツナ             | 油 砂糖<br>マカロニ<br>マヨネーズ           | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>しめじ きゅうり コーン<br>キャベツ 果物 | せんべい<br>スティックゼリー<br>ぎゅうにゅう | せんべい<br>スティックゼリー<br>牛乳     |
| 14(月) | てづくりパン<br>にくだんごのカレースープ<br>コールスローサラダ チーズ | 肉団子<br>ハム<br>チーズ               | 油 砂糖<br>バター じゃが芋<br>強力粉 マヨネーズ   | 人参 玉ねぎ しめじ<br>グリンピース キャベツ<br>ほうれん草 コーン   | おかし<br>チューペット<br>ぎゅうにゅう    | おかし<br>チューペット<br>牛乳        |
| 15(火) | すきやきふうに<br>ブロッコリーのわふうサラダ<br>くだもの        | 牛肉 焼き豆腐<br>ツナ                  | 油<br>砂糖                         | 玉ねぎ ねぎ 白菜 人参<br>ごぼう しめじ ブロッコリー<br>果物     | ぎゅうにゅう                     | 牛乳                         |
| 16(水) | さかなのうめに<br>きりぼしだいこんのもの<br>そうめんじる        | 魚<br>油揚げ                       | 油 砂糖<br>そうめん                    | 梅干し 切干大根 人参<br>いんげん ねぎ 玉ねぎ               | おかし<br>たべるいりこ<br>ぎゅうにゅう    | おかし<br>たべるいりこ<br>牛乳        |
| 17(木) | かんばやしじどりのたつたあげ<br>ごまあえ<br>とうにゅうみそスープ    | 鶏肉 ちくわ<br>みそ ウインナー<br>豆腐 豆乳    | 油 砂糖<br>片栗粉<br>じゃが芋             | 青菜 人参 もやし<br>ねぎ 大根 えのき                   | フルーツヨーグルト                  | みかん缶<br>バナナ<br>ヨーグルト       |
| 18(金) | とうふハンバーグ<br>げんきなサラダ<br>みそしる             | 合いびき肉 卵<br>ハム わかめ<br>みそ 豆腐 油揚げ | 油 砂糖<br>ごま<br>マヨドレ              | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり ねぎ                   | いもおはぎ<br>ぎゅうにゅう            | もち米 砂糖<br>さつま芋 きなこ<br>牛乳   |
| 24(木) | おつきみカレー<br>スパゲティーサラダ<br>くだもの            | 豚ひき肉<br>卵 ハム                   | 油 砂糖 じゃが芋<br>スパゲティ<br>マヨネーズ     | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>ほうれん草 コーン 果物            | おつきみデザート<br>ぎゅうにゅう         | 小麦粉 バター<br>卵 砂糖<br>牛乳      |
| 25(金) | うどんかい<br>給食はありません                       | 雨天の場合も給食はありません                 |                                 |                                          |                            |                            |
| 28(月) | にくじゃが<br>はるさめのあまずあえ<br>なっとう             | 牛肉 焼き豆腐<br>ちくわ<br>納豆           | 油 砂糖 春雨<br>じゃが芋<br>こんにゃく        | 玉ねぎ 人参 グリンピース<br>しめじ ほうれん草               | おかし<br>くだもの<br>ぎゅうにゅう      | おかし<br>果物<br>牛乳            |
| 29(火) | きつねうどん<br>バンバンジーサラダ                     | 油揚げ<br>鶏肉                      | うどん<br>油 砂糖<br>ごま               | ねぎ キャベツ もやし<br>きゅうり 人参 コーン<br>くだもの       | てづくりばん<br>ぎゅうにゅう           | 強力粉 バター 塩<br>イースト 砂糖<br>牛乳 |
| 30(水) | さかなのてんぷら<br>うめサラダ<br>のっぺいじる             | 魚<br>ベーコン<br>油揚げ 豆腐            | 油 砂糖<br>かぼちゃ<br>こんにゃく           | 切干大根 人参 きゅうり<br>梅干し えのき ねぎ<br>玉ねぎ ごぼう    | ホットケーキ<br>ぎゅうにゅう           | ホットケーキミックス<br>卵<br>牛乳      |

・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。  
 コップはまいにち持って来てください。  
 ←鶏のマークがついているメニューの時は上林地鶏を使用しています。



令和8年度



綾東こども園

まだまだ残暑が厳しいですが、秋の虫の声が聞こえてくるようになってきました。夏の疲れや朝夕の寒暖の差により体調を崩しやすいので、十分な休息と栄養ある食事をしっかりとって元気に過ごせるようにしましょう。



### 防災の日（9月1日）

現在ではほとんどが電気・ガス・水道を利用して調理しています。

当たり前の生活に感謝しながら、万が一に災害が起きてしまった時への備蓄食の準備など、ご家庭でもお子さんと一緒に考えてみませんか。

### 秋分の日（9月23日）

昼と夜の長さが同じ日です。

秋分の日に食べるおはぎの小豆の赤い色は災いが身に降りかからないようにするといわれています。

こども園のおやつに、子どもたちみんなが食べやすいさつま芋を使い、芋おはぎを提供します。

## 夏野菜をおいしくいただきました



こども園の園庭で、地域の農業先生のもと、きゅうり、トマト、オクラ、ピーマン、とうもろこし、しそを子どもたちが育てました。

最初はトマトやオクラは苦手な子どもが多かったのですが、「たべてみようかな」と食べてくれるようになり、今では「好きになった」と食べてくれる子どもが増えました。

自分達で作った旬の野菜は、水分たっぷりで本来の甘みもあり、一番美味しいごちそうだと気づかされますね。

感謝の気持ちをもって、みんなで美味しくいただくことができました。

ごちそうさまでした。