

令和8年



9月のこんだて



| 日  | 曜 | 昼食                                               | おやつ               | 赤血や肉になる                                          | 黄熱や力となる                                                | 緑調子をととのえる                                                            |
|----|---|--------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1  | 火 | 魚のごまマヨネーズ焼き<br>チンゲン菜の卵炒め<br>納豆とおくらの和え物<br>みそ汁    | ツナおにぎり<br>バナナ     | さわら みそ 鶏卵 納豆<br>かにかまぼこ 豆腐<br>ツナ缶                 | いりごま 砂糖<br>マヨネーズ 片栗粉                                   | チンゲンサイ にんじん<br>オクラ たまねぎ わかめ<br>青ねぎ かぼちゃ バナナ                          |
| 2  | 水 | 鶏のからあげ<br>ほうれん草もやしのナムル<br>オムレツ<br>みそ汁            | チヂミ<br>ヨーグルト      | 若鶏もも 鶏卵<br>かにかまぼこ みそ<br>豆腐 脱脂粉乳                  | 油 片栗粉 ごま油 砂糖<br>いりごま じゃがいも<br>お好み焼き粉 什惣<br>むきごま        | ほうれんそう<br>りょくとうもやし<br>にんじん たまねぎ<br>トマトケチャップ わかめ<br>青ねぎ チンゲンサイ        |
| 3  | 木 | 肉じゃが<br>ウインナー炒め<br>ハムサラダ<br>みそ汁                  | オレンジゼリー<br>バナナ    | 牛肉 ソーセージ<br>ロースハム みそ<br>豆腐 ゼラチン                  | じゃがいも 什惣<br>砂糖 マヨネーズ<br>むきごま                           | たまねぎ にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン わかめ<br>青ねぎ チンゲンサイ<br>オレンジジュース バナナ         |
| 4  | 金 | 魚のみそ煮<br>ポテトサラダ<br>玉子焼き<br>みそ汁                   | ジャムトースト<br>ヨーグルト  | さわら みそ<br>魚肉ソーセージ 鶏卵<br>豆腐 脱脂粉乳                  | 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも マヨネーズ<br>むきごま 油 食パン                    | きゅうり にんじん<br>たまねぎ わかめ 青ねぎ<br>りょくとうもやし<br>えのきたけ<br>いちごジャム             |
| 5  | 土 | お楽しみランチ                                          |                   |                                                  |                                                        |                                                                      |
| 7  | 月 | 豚とじ丼<br>ほうれん草のゴマ和え<br>ジャーマンポテト<br>みそ汁            | 大豆のかりんとう<br>オレンジ  | 豚バラ 鶏卵 かにかまぼこ<br>ロースハム みそ<br>豆腐 大豆水煮<br>普通牛乳     | 砂糖 むきごま じゃがいも<br>油 片栗粉 マーガリン<br>ホットケーキミックス             | にんじん たまねぎ<br>青ねぎ ほうれんそう<br>わかめ キャベツ ネーブル                             |
| 8  | 火 | 魚のてりやきごま風味<br>卵とうふ<br>スパサラダ<br>みそ汁               | りんごゼリー<br>バナナ     | さわら たまご豆腐<br>ロースハム みそ<br>豆腐 ゼラチン                 | いりごま 砂糖<br>スパゲティ マヨネーズ<br>むきごま                         | にんじん きゅうり<br>コーン キャベツ たまねぎ<br>わかめ 青ねぎ かぼちゃ<br>りんごジュース バナナ            |
| 9  | 水 | 煮込みハンバーグ<br>ツナ糸こんに<br>ぎゅうりの浅漬け<br>みそ汁            | アメリカンドッグ<br>ヨーグルト | 鶏ひき肉 ぶたひき肉<br>豆腐 鶏卵 ツナ缶 みそ<br>普通牛乳 ソーセージ<br>脱脂粉乳 | パン粉 砂糖 片栗粉<br>什惣 いりごま<br>ホットケーキミックス 油                  | たまねぎ トマトケチャップ<br>にんじん 青ねぎ きゅうり<br>塩昆布 わかめ チンゲンサイ                     |
| 10 | 木 | 魚のカレーマヨ焼き<br>かぼちゃの煮つけ<br>酢の物<br>みそ汁              | フルーツポンチ<br>チーズ    | さわら 大豆水煮<br>ロースハム みそ<br>豆腐 乳酸菌飲料<br>プロセスチーズ      | マヨネーズ 片栗粉<br>砂糖 いりごま                                   | かぼちゃ きゅうり<br>にんじん わかめ たまねぎ<br>青ねぎ りょくとうもやし<br>えのきたけ みかん缶詰<br>白桃缶 りんご |
| 11 | 金 | 鶏肉とじゃがいものグリル<br>ツナ入り玉子焼き<br>ごまサラダ<br>金時煮豆<br>みそ汁 | エッグトースト<br>ヨーグルト  | 鶏もも 鶏卵 ツナ缶<br>魚肉ソーセージ 金時豆<br>みそ 豆腐 ベーコン<br>脱脂粉乳  | 中ざら糖 じゃがいも<br>砂糖<br>油 むきごま<br>マヨネーズ 食パン                | にんじん きゅうり<br>キャベツ コーン たまねぎ<br>わかめ 青ねぎ なす                             |
| 12 | 土 | お楽しみランチ                                          |                   |                                                  |                                                        |                                                                      |
| 14 | 月 | 三色丼<br>ビーフソテー<br>粉ふきいも<br>みそ汁                    | お魅ラスク<br>オレンジ     | 鶏ひき肉 鶏卵<br>ロースハム みそ<br>豆腐                        | 片栗粉 砂糖<br>油 什惣 ビーフン<br>ごま油 じゃがいも<br>車厘 グラニュー糖<br>マーガリン | ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ 青ねぎ あおのり<br>わかめ キャベツ ネーブル                        |
| 15 | 火 | すき焼き風煮<br>さつまいもサラダ<br>ゆで卵<br>みそ汁                 | アメリカンかぼちゃ<br>チーズ  | 牛肉 魚肉ソーセージ<br>鶏卵 みそ 豆腐<br>普通牛乳<br>プロセスチーズ        | 什惣 砂糖 さつまいも<br>マヨネーズ<br>ホットケーキミックス<br>油                | たまねぎ はくさい<br>ぶなしめじ にんじん<br>きゅうり わかめ 青ねぎ<br>なす かぼちゃ                   |

| 日  | 曜 | 昼食                                        | おやつ                    | 赤血や肉になる                                                     | 黄熱や力となる                                                      | 緑調子をととのえる                                                                   |
|----|---|-------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 16 | 水 | 魚の天ぷら<br>野菜入り玉子焼き<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>みそ汁  | 焼きドーナツ<br>ヨーグルト        | さわら 鶏卵 かつお節<br>かにかまぼこ みそ<br>豆腐 調整豆乳 脱脂粉乳                    | 天ぷら粉 油<br>砂糖 むきごま<br>さつまいも<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン            | あおのり にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ わかめ<br>青ねぎ バナナ                                     |
| 17 | 木 | クリスピーチキン<br>野菜オムレツ<br>コールスローサラダ<br>みそ汁    | ごまクッキー<br>バナナ          | 鶏むね 鶏卵 ツナ缶<br>ロースハム みそ<br>豆腐 脱脂粉乳                           | コーンフレーク<br>マヨネーズ 砂糖<br>むきごま 薄力粉<br>ホットケーキミックス<br>片栗粉 油 マーガリン | たまねぎ にんじん<br>トマトケチャップ キャベツ<br>きゅうり コーン わかめ<br>青ねぎ かぼちゃ バナナ                  |
| 18 | 金 | 魚のオーロラソース和え<br>豆腐チャンプルー<br>コロコロサラダ<br>みそ汁 | ピザトースト<br>ヨーグルト        | さわら ぶたばら<br>豆腐 鶏卵 脱脂粉乳<br>魚肉ソーセージ みそ<br>プロセスチーズ<br>ポークウインナー | 薄力粉 油 マヨネーズ<br>砂糖 ごま油 じゃがいも<br>むきごま 食パン                      | トマトケチャップ にんじん<br>青ねぎ りょくとうもやし<br>きゅうり たまねぎ わかめ<br>えのきたけ チンゲンサイ<br>青ピーマン コーン |
| 24 | 木 | 親子丼<br>かぼちゃの煮つけ<br>ツナサラダ<br>みそ汁           | お月見団子<br>オレンジ          | 若鶏もも 鶏卵<br>かまぼこ ツナ缶 みそ<br>豆腐<br>普通牛乳                        | 砂糖 マヨネーズ<br>むきごま<br>ホットケーキミックス<br>マーガリン<br>白玉粉               | にんじん たまねぎ 生しいたけ<br>かぼちゃ キャベツ きゅうり<br>コーン わかめ 青ねぎ<br>りょくとうもやし<br>えのきたけ ネーブル  |
| 25 | 金 | カレーライス<br>小松菜のごま和え<br>ナポリタン<br>みそ汁        | 大豆のホットケーキ<br>ヨーグルト     | 若鶏もも 脱脂粉乳<br>鶏卵 かつお節 大豆水煮<br>ポークウインナー<br>みそ 豆腐 普通牛乳         | じゃがいも いりごま<br>むきごま 砂糖<br>スパゲティ 油<br>マーガリン<br>ホットケーキミックス      | たまねぎ にんじん<br>トマトケチャップ こまつな<br>青ピーマン わかめ<br>青ねぎ キャベツ                         |
| 26 | 土 | お楽しみランチ                                   |                        |                                                             |                                                              |                                                                             |
| 28 | 月 | 麻婆豆腐<br>チーズオムレツ<br>もやしの中華和え<br>みそ汁        | フライドポテト<br>オレンジ        | ぶたひき肉 豆腐<br>みそ 赤みそ 鶏卵<br>プロセスチーズ<br>ロースハム                   | 片栗粉 砂糖 ごま油<br>油 什惣 いりごま<br>フライドポテト                           | たまねぎ しょうが にんじん<br>トマトケチャップ きゅうり<br>りょくとうもやし わかめ<br>青ねぎ えのきたけ<br>キャベツ ネーブル   |
| 29 | 火 | 魚の煮付け<br>ブロッコリーのかに玉あえ<br>マセドアンサラダ<br>みそ汁  | オレンジカルピス<br>ゼリー<br>バナナ | さわら かにかまぼこ<br>鶏卵 魚肉ソーセージ<br>みそ 豆腐 乳酸菌飲料<br>ゼラチン             | 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                                     | ブロッコリー キャベツ<br>きゅうり にんじん<br>トマトケチャップ たまねぎ<br>わかめ 青ねぎ チンゲンサイ<br>オレンジジュース バナナ |
| 30 | 水 | 豚肉のしょうが焼き<br>人参しりしり<br>ブロッコリー添え<br>みそ汁    | お好み焼き<br>ヨーグルト         | ぶたロース ツナ缶<br>鶏卵 みそ 豆腐<br>ウインナーソーセージ<br>脱脂粉乳                 | 砂糖 片栗粉<br>什惣 いりごま<br>お好み焼き粉                                  | しょうが にんじん<br>ブロッコリー たまねぎ<br>わかめ 青ねぎ かぼちゃ<br>キャベツ チンゲンサイ                     |

秋にいいくだものはどれでしょう？



いちご



かき



すいか



こたえ

秋は食材の宝庫

秋は「かぼちゃ」「さつまいも」「きのこ」など、秋の味覚が豊富です。これらの食材は、栄養価が高く、子どもたちもよく食べてくれます。

例えば、かぼちゃはビタミンAが豊富で、免疫力を高める効果があります。さつまいもは食物繊維がたっぷりで、子どもたちのお腹の調子を整えるのにぴったり。きのこは、低カロリーでありながらビタミンDが豊富で、骨の健康をサポートします。旬の食材で美味しく元気な身体をつくりましょう。

