



9月献立表



★カミカミメニュー

☆松江の味めぐりメニュー

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
1	火	牛乳 えび せんべい	ごはん 赤魚のねぎ味噌ソースかけ ピーマンの塩昆布和え オクラのすまし汁 キウイフルーツ	米 赤魚、細ねぎ、味噌、みりん、砂糖、片栗粉、油 ピーマン、パプリカ、もやし、塩昆布、ごま、ごま油 オクラ、玉ねぎ、人参、しめじ、醤油、塩、鰹節 キウイフルーツ	牛乳 お茶 アップル ケーキ	材料名 ホットケーキミックス りんご、砂糖、牛乳 マーガリン
2	水	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーの梅和え なめこ汁 オレンジ	米 鶏肉、長ねぎ、生姜、にんにく、醤油、みりん、ごま油 ブロッコリー、人参、梅干し、醤油、鰹節 なめこ、玉ねぎ、大根、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 カレー トースト	牛乳 お茶 食パン、玉ねぎ、人参 シーチキン、粉チーズ 牛乳、カレールウ
3	木	牛乳 ごま スティック	わかめごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツと蓮根のごま和え じゃが芋の味噌汁 パイナップル	米、ふりかけわかめ 高野豆腐、卵、豚肉、玉ねぎ、人参、豆苗、醤油、みりん、砂糖、鰹節 キャベツ、蓮根、人参、練りごま、醤油、砂糖、酢 じゃが芋、玉ねぎ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 焼きそば	牛乳 お茶 中華麺、玉ねぎ、人参 にら、天かす、ごま油 中華味、お好みソース
4	金	牛乳 ハッピー ターン	ロールパン 豆乳マカロニグラタン ★ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉ねぎ、人参、パセリ、チーズ、豆乳、シチュールウ ごぼう、人参、きゅうり、シーチキン、ごま、醤油、砂糖、酢 チンゲン菜、玉ねぎ、エリンギ、コンソメ、醤油 バナナ	牛乳 お茶 ★焼き おにぎり	牛乳 お茶 米、醤油、みりん、鰹節
5	土	牛乳 せんべい	ツナごぼうおにぎり 塩昆布和え さつま汁 オレンジ	米、シーチキン、ごぼう、人参、醤油、みりん、砂糖、鰹節 きゅうり、大根、塩昆布、ごま さつま芋、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、鰹節 オレンジ	お茶 ジャムサンド クラッカー	牛乳 お茶 クラッカー、ジャム
6	日					
7	月	牛乳 人参 せんべい	あらめごはん じゃこの卵焼き キャベツの磯香和え 豚肉とズッキーニの味噌汁 パイナップル	米、あらめ、ごぼう、薄揚げ、醤油、みりん、砂糖、鰹節 卵、ちりめんじゃこ、玉ねぎ、人参、醤油、みりん、牛乳、油、鰹節 キャベツ、人参、もやし、豆苗、のり、醤油 豚肉、ズッキーニ、玉ねぎ、細ねぎ、味噌、煮干し パイナップル	牛乳 お茶 ★ごま せんべい	牛乳 お茶 小麦粉、ごま、砂糖 塩、油
8	火	牛乳 ミレー ビスケット	ビビンバ丼 春雨マヨサラダ 白菜スープ オレンジ	米、豚ミンチ、人参、小松菜、もやし、生姜、赤味噌、みりん、ごま油 春雨、きゅうり、人参、キャベツ、コーン、マヨドレ 白菜、玉ねぎ、しめじ、中華味、醤油、鶏ガラ オレンジ	牛乳 お茶 ジャム サンド	牛乳 お茶 食パン、苺ジャム
9	水	牛乳 バナナ	麦ごはん ☆すずきの天ぷら かぼちゃサラダ 大根の味噌汁 キウイフルーツ	米、押し麦 すずき、天ぷら粉、塩、抹茶、油 かぼちゃ、きゅうり、かにかま、マヨドレ、塩 大根、玉ねぎ、厚揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し キウイフルーツ	牛乳 お茶 チヂミ	牛乳 お茶 小麦粉、にら、人参 玉ねぎ、チーズ、ボン酢 塩、ごま油
10	木	牛乳・ビスコ	誕生会メニュー	♪お楽しみメニュー	♪	
11	金	牛乳 かぼちゃ ボーロ	味噌ラーメン ★コーン春巻き 小松菜の炒めもの バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、細ねぎ、赤味噌、中華味、ごま油、鶏ガラ 春巻きの皮、人参、コーン、青じそ、シーチキン、チーズ、小麦粉、塩、油 小松菜、パプリカ、ちくわ、醤油、中華味、ごま油 バナナ	牛乳 お茶 ひじき おにぎり	牛乳 お茶 米、ひじき、人参、醤油 薄揚げ、砂糖、鰹節
12	土	牛乳 ハッピー ターン	ナポリタン キャベツサラダ オレンジ	スパゲティ、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、塩、油 キャベツ、人参、コーン、パセリ、マヨドレ オレンジ	お茶 蒸しパン	お茶 ホットケーキミックス 牛乳、砂糖、油
13	日					
14	月	牛乳 うの花 クッキー	マーボー豆腐丼 切干大根の甘酢和え わかめスープ バナナ	米、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、細ねぎ、赤味噌、中華味、片栗粉、ごま油 切干大根、人参、きゅうり、シーチキン、酢、砂糖、醤油、ごま、ごま油 わかめ、玉ねぎ、えのき、醤油、中華味、鶏ガラ バナナ	牛乳 お茶 ★さつま芋 チップス	牛乳 お茶 さつま芋、砂糖、塩、油

令和8年8月31日

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名		材料名
15	火	牛乳 大豆 スナック	ごはん さけの西京焼き ネバネバ和え 花麩のすまし汁 オレンジ	米 さけ、マヨドレ、味噌、みりん キャベツ、人参、もやし、納豆、めかぶ、醤油 花麩、玉ねぎ、しめじ、細ねぎ、醤油、塩、鰹節 オレンジ	牛乳 お茶 餃子の皮 ピザ	牛乳 お茶 餃子の皮、チーズ 玉ねぎ、ピーマン、コーン ケチャップ、マヨドレ
16	水	牛乳 ハッピー ターン	ごはん ★揚げ鶏の甘辛和え ひじき煮 大根の味噌汁 なし	米 鶏肉、レタス、生姜、ケチャップ、みりん、醤油、片栗粉、油 ひじき、れんこん、人参、チンゲン菜、醤油、砂糖、みりん、鰹節 大根、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し なし	牛乳 お茶 ★抹茶 蒸しパン	牛乳 お茶 ホットケーキミックス 抹茶、粒あん、砂糖 牛乳、油
17	木	牛乳 畑の クラッカー	ロールパン ぎょうつね にんじんしりしり にら玉コンソメスープ パイナップル	ロールパン いわしのミンチ、玉ねぎ、人参、豆腐、生姜、パン粉、小麦粉、中濃ソース、ケチャップ、油 人参、シーチキン、パセリ、醤油、中華味、ごま、ごま油 卵、玉ねぎ、えのき、にら、醤油、コンソメ パイナップル	牛乳 お茶 ミルク サブレ	牛乳 お茶 小麦粉、砂糖、牛乳 マーガリン、スキムミルク
18	金	牛乳 ビスコ	けんちんうどん さつま芋の天ぷら キャベツのゆかり和え バナナ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、人参、大根、ごぼう、細ねぎ、醤油、塩、みりん、鰹節 さつま芋、天ぷら粉、塩、油 キャベツ、人参、豆苗、ゆかり、ごま、醤油 バナナ	牛乳 お茶 ★きな粉 おはぎ	牛乳 お茶 米、もち米、きな粉 砂糖、塩
19	土	牛乳 せんべい	そぼろ丼 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、豚ミンチ、チンゲン菜、刻みのり、醤油、砂糖、みりん 玉ねぎ、わかめ、豆腐、醤油、塩、鰹節 オレンジ	お茶 ラスク	お茶 ラスク
20	日					
21	月		敬老の日			
22	火		国民の休日			
23	水		秋分の日			
24	木	牛乳 野菜 スナック	ハヤシライス 元気サラダ ガーリックかぼちゃ バナナ	米、豚肉、玉ねぎ、しめじ、人参、ハヤシルウ キャベツ、人参、きゅうり、トマト、パプリカ、酢、醤油、砂糖、鰹節 かぼちゃ、ガーリックパウダー、塩、マーガリン バナナ	牛乳 お茶 フルーチェ	牛乳 お茶 フルーチェ、牛乳
25	金	牛乳 ミレー ビスケット	ごはん 和風ハンバーグ ポテトサラダ わかめの味噌汁 りんご	米、 豚ミンチ、玉ねぎ、豆腐、蓮根、チーズ、パン粉、醤油、砂糖、みりん、片栗粉 じゃが芋、レタス、人参、コーン、かにかま、塩、マヨドレ わかめ、玉ねぎ、薄揚げ、細ねぎ、味噌、煮干し りんご	牛乳 お茶 うさぎ クッキー	牛乳 お茶 小麦粉、マーガリン 砂糖、牛乳、ココア かぼちゃ
26	土	牛乳 えび せんべい	塩昆布ごはん 肉野菜炒め すまし汁 バナナ	米、塩昆布 豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼き肉のタレ 玉ねぎ、わかめ、麩、醤油、塩、鰹節 バナナ	お茶 りんご ゼリー	お茶 りんご 寒天パバ(りんご)
27	日					
28	月	牛乳 ふかし芋	ごはん さばの塩麩焼き 大根サラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	米 さば、塩麩 大根、人参、きゅうり、豆苗、コーン、青じそドレッシング 玉ねぎ、厚揚げ、えのき、細ねぎ、味噌、煮干し オレンジ	牛乳 お茶 ★シュガー ラスク	牛乳 お茶 食パン、マーガリン 砂糖
29	火	牛乳 ごま スティック	レーズンパン ★ささみフライ コールスローサラダ さつま芋チャウダー バナナ	レーズンパン ささみ、小麦粉、パン粉、塩、マヨドレ、ケチャップ、油 キャベツ、人参、パプリカ、パセリ、酢、砂糖、油 さつま芋、玉ねぎ、人参、コーン、牛乳、シチュールウ バナナ	牛乳 お茶 おかか おにぎり	牛乳 お茶 米、鰹節、塩昆布 醤油、みりん
30	水	牛乳 ハッピー ターン	なすのミートスパゲティ レバーのプルーン煮 ブロッコリーサラダ なし	スパゲティ、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、なす、粉チーズ、ケチャップ、コンソメ、塩、油、片栗粉 レバー、プルーン、醤油、砂糖、みりん ブロッコリー、人参、かにかま、酢、醤油、砂糖 なし	牛乳 お茶 パイン 蒸しパン	牛乳 お茶 ホットケーキミックス パイン缶、牛乳、油

※保育所行事、材料の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

※牛乳 3歳未満児／午前・午後 3歳以上児／午前のみ

