

令和8年度



9月の献立表



向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	火	牛乳 ビスケット	ご飯	魚の照り焼き なすのケチャップ煮 じゃがいもとキャベツのスープ	さわら、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ なす、油、ベーコン、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、ケチャップ、トマトピューレ、砂糖、ウスターソース じゃがいも、キャベツ、にんじん、しめじ、洋風だしの素、塩、	牛乳 ★黒こま トースト	食パン、バター、 こま、砂糖
2	水	牛乳 乾パン	ご飯	ごぼう入りハンバーグ えのきときゅうりの梅肉和え 豆腐と油揚げのみそ汁	牛ひき肉、豚ひき肉、ごぼう、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、塩、こしょう、油、 ケチャップ、ウスターソース、 えのきたけ、きゅうり、しょうゆ、かつお節、うめ干し 豆腐、たまねぎ、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 フレーク	
3	木	牛乳 あられ	ご飯	ポークチャップ 五目煮豆 野菜スープ	豚肉、たまねぎ、食塩、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 大豆、ちくわ、にんじん、ごぼう、こんぶ、砂糖、しょうゆ、塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン、白ねぎ、洋風だしの素、塩、白こしょう	牛乳 バームクーヘン	
4	金	牛乳 フレーク	ご飯	カレーの唐揚げ 小松菜と豚肉のごちそうおひたし かぼちゃのみそ汁	かれい、塩、片栗粉、油 豚肉、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、酢、こまつな、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 せんべい	
5	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
7	月	牛乳 おかき	ご飯	肉じゃが キャベツの甘酢和え 野菜ジュース	豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩、いんげん キャベツ、にんじん、かにかまぼこ、酢、砂糖、しょうゆ、こま 野菜ジュース	牛乳 ★カリカリ 乾パン	乾パン、バター、砂糖
8	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ 春雨の中巻スー プ	鶏肉、食塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、コチュジャン、はちみつ、しょうゆ、 にんにく、みりん、こま油、こま 切り干しだいこん、にんじん、わかめ、かにかまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、油 はるさめ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ハム、中華だしの素、しょうゆ、塩、白こしょう	お茶 塩せんべい	
9	水	牛乳 ポーロ	ご飯	豆腐ハンバーグ かぼちゃの甘煮 きのこのすまし汁	豆腐、たまねぎ、にんじん、鶏ひき肉、パン粉、卵、塩、白こしょう、油、ケチャップ、 ウスターソース、砂糖 かぼちゃ、いんげん、昆布、かつお節、しょうゆ、砂糖 こまつな、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩、	牛乳 ★ホットケーキ	にんじん、 ホットケーキミックス、 卵、牛乳、砂糖、油
10	木	牛乳 ウエハース	ご飯	いわしの蒲焼き 人参しりしり じゃがいものみそ汁	いわし、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、こま にんじん、もやし、しらす干し、しょうゆ、みりん、こま油、こま、かつお節 じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ★もちもち おから	おから、牛乳、 片栗粉、油、 しょうゆ、砂糖
11	金	牛乳 甘辛せんべい	ご飯	鳥取中部スペシャルティカレ－ 梨ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、油、トマト、梨ピューレ、 らっきょう漬、ちくわ、大豆、カレールウ ハム、キャベツ、たまねぎ、にんじん、梨ピューレ、酢、しょうゆ、塩、白こしょう、油	お茶 せんべい	
12	土	牛乳・クッキー				お茶・せんべい	
14	月	牛乳 クラッカー		お誕生会メニュー			牛乳 ショートケーキ
15	火	牛乳 ごませんべい	ご飯	魚の塩焼焼き もやしとひき肉の炒めナムル そうめん汁	さけ、塩こうじ、油 豚ひき肉、にんじん、もやし、わかめ、油、ねぎ、にんにく、こま、ごま油、しょうゆ、塩 そうめん、かまぼこ、にんじん、ねぎ、かつお節(だし用)、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★変わり ミックスサンド	食パン、バター、 砂糖、こま、きな粉
16	水	牛乳 おこし	ご飯	鶏肉のらっきょうソースかけ おかか和え なすのみそ汁	鶏肉、塩、こしょう、小麦粉、油、らっきょう漬、たまねぎ、卵、マヨネーズ、パセリ こまつな、キャベツ、にんじん、かつお節、しょうゆ なす、にんじん、えのきたけ、こまつな、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 かりんとう	
17	木	牛乳 ビスケット	ご飯	赤魚の味噌煮 カレー風味のきんぴらごぼう 豆腐と青菜のすまし汁	赤魚、しょうが、みそ、砂糖、みりん 豚ひき肉、ごぼう、にんじん、しらたき、こまつな、油、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉 豆腐、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★きな粉おはき	もち米、塩、きな粉、砂 糖、塩
18	金	牛乳 クラッカー	ご飯	キャベツと豚肉のみそ炒め コンソメスープ フルーツ	キャベツ、豚肉、もやし、赤ピーマン、白ねぎ、にんにく、しょうが、油、みそ、しょうゆ、砂糖 じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねぎ、洋風だしの素、塩	牛乳 ビスケット	
19	土	牛乳・せんべい				お茶・クッキー	
24	木	お茶 手けんぴ	ご飯	五目焼きそば 中華スープ ゼリー	焼きそばめん、たまねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、にんじん、ピーマン、油、 お好み焼きソース、あおのり、かつお節 豆腐、にんじん、干ししいたけ、卵、はるさめ、チンゲンサイ、中華だしの素、しょうゆ、塩、片栗粉	お茶 おかき	
25	金	お茶 ウエハース	ご飯	豚肉のカレーソテー 小松菜のりぼん酢和え 月見汁	豚肉、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、油、砂糖、カレー粉、ウスターソース、しょうゆ こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ水煮、のり、ぼん酢 鶏肉、だいこん、さといも、にんじん、しめじ、ごぼう、白ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 せんべい	
26	土	牛乳・クッキー				お茶・ビスケット	
28	月	お茶 かみかみ昆布	ご飯	筑前煮 キャベツのごま和え スティックチーズ	鶏肉、ごぼう、さといも、にんじん、れんこん、糸こんにゃく、干ししいたけ、いんげん、 油、しょうゆ、みりん、砂糖 キャベツ、こまつな、にんじん、こま、砂糖、しょうゆ	牛乳 ★おから ドーナツ	おから、卵 ホットケーキミックス、 豆乳、油
29	火	牛乳 おこし	ご飯	豆腐とあさりのコロッケ かみかみサラダ さつま芋のみそ汁	豆腐、あさり、ツナ水煮、たまねぎ、卵、パン粉、グリーンピース、おからパウダー、 小麦粉、塩、油、ケチャップ さきいか、切り干しだいこん、にんじん、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう さつま芋、たまねぎ、油揚げ、白ねぎ、わかめ、煮干し、みそ	牛乳 クッキー	
30	水	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き じゃがいもときのこのソテー 小松菜と豆腐のすまし汁	鶏肉、ねぎ、みそ、みりん、小麦粉、油 じゃがいも、ベーコン、しめじ、油、食塩、こしょう、お好み焼きソース こまつな、豆腐、にんじん、たまねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ★さつま芋の みたらし	さつま芋、白玉粉、 砂糖、しょうゆ、 片栗粉

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのもはやくなり、朝晩は過ごしやすくなりました。

少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、夏と変わらず起床時や、登園前、遊びの前後、入浴前後などしっかりと水分補給をするようお願いいたします。



☆今月のおすすめメニュー☆



鳥取中部スペシャルティカレー（9月11日（金）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・牛ひき肉… 30g
- ・じゃが芋…60g
- ・玉ねぎ…70g
- ・にんにく
- ・しょうが
- ・油
- ・トマト…10g
- ・梨ピューレ…10g
- ・あごちくわ…10g
- ・蒸し大豆…10g
- ・水
- ・カレールウ

作り方

- ① じゃが芋、玉ねぎ、トマト、あごちくわを適当な大きさに切っておく。
- ② 牛ひき肉をにんにく、しょうが、油で炒め、①を入れて煮込む。
- ③ じゃが芋に火が通ったら大豆を入れてひと煮立ちさせ、梨ピューレカレールウを入れて煮込む

9月12日は「鳥取県民の日」です。県の特産品や旬の県内産食材をふんだんに使用した給食が県内の保育園、小学校、中学校で実施されます。食を通してふるさとを大切にすることを育んでいきたいですね。



菜園活動で収穫した野菜を使って 2回目のピザトースト作りをしました★



ミニトマトとピーマンを切ることに挑戦しました。包丁をしっかり握り、野菜を押さえながら、一つひとつ丁寧に切っていく子どもたち。真剣な表情で「切れた!」と嬉しそうなお声も聞こえてきました。



2回目のピザ作りだったので、今回は、前回の経験を生かして具材を乗せる順番を考えたり、「もっとチーズのせたい」「ピーマンいっぱいせたい」と自分の好みにトッピングしたりする姿もみられました。おやつ時間に合わせて焼きあがると、ピザのいい香りに大喜びで嬉しそうに味わっていました。

★9月の努力目標★

食べ終わるまで
座って食べましょう



ただしいしせいで たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする



ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける