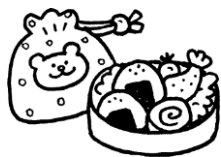


日光認定こども園 2026・9

※食材の都合により献立を 変更することがあります。		火		水		木		金		土	
※10月の手作り弁当日は 16日(金)です。 よろしくお願いします。		1	鯖のみそ煮 切り干し大根の煮物 のっぺい汁 くだもの・牛乳	2	チキンカツ マセドアンサラダ きのこ玉子のとろみスープ くだもの・牛乳	3	豆腐のキッシュ ほうれん草の海苔和え みそラーメン風春雨スープ くだもの・牛乳	4	赤魚の照り焼き 野菜のごまみそ和え わかめのすまし汁 くだもの・牛乳	5	焼きうどん 炒り玉子 豆腐のみそ汁 くだもの・牛乳
月		おにぎり（わかめ・ごま）		ミルク・麩のラスク		ミルク・せんべい		カルピスゼリー		せんべい	
7	みそ焼肉 はりはり漬け 湯葉のすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・ミニデニッシュ	8	鰯のカレーパン粉焼き かぼちゃのコロコロサラダ ほうれん草のスープ くだもの・牛乳 ミルク・シガーフライ	9	貝だくさん和風オムレツ 千草和え トマトスープ くだもの・牛乳 ミルク・豆乳蒸しパン	10	大豆と挽肉の寄せ焼き ひじきとじゃこのサラダ 田舎汁 くだもの・牛乳 ミルク・みかんケーキ	11	白身魚のみそマヨ焼き 油揚げと野菜のサラダ コンソメスープ くだもの・牛乳 ミルク・きな粉クッキー	12	ナポリタンスパゲティ バイクドポテト わかめとコーンのスープ くだもの・牛乳 ビスケット
14	玉子のミートカップ わかめのごま酢和え サイコロスープ くだもの・牛乳 ミルク・マフィン	15	ちくわの磯部揚げ 野菜のゆかり和え もずくのすまし汁 くだもの・牛乳 ミルク・牛乳パン	16	手作り弁当日 	17	ししゃものごま焼き ひじきとベーコンの煮物 じゃが芋のみそ汁 くだもの・牛乳 フルーチェ（いちご）	18	豆腐ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ くだもの・牛乳 ミルク・もちもちきな粉	19	親子丼 ポテトサラダ チーズ くだもの・牛乳 せんべい
21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	玉子焼き（しらす） ジャーマンポテト 豚汁 くだもの・牛乳 ミルク・きな粉サンド	25	鶏のから揚げ スパゲティサラダ 豆乳チャウダー くだもの・牛乳 ミルク・マシュマロクラッカー	26	運動会
28	厚揚げのみそチーズ焼き ピーマンのごま和え ミネストローネ くだもの・牛乳 ミルク・チーズスコーン	29	チキンカレー こんにゃくサラダ ゆで玉子 くだもの・牛乳 ミルク・小豆きな粉ケーキ	30	鯖のソース煮 野菜の昆布和え 麩のすまし汁 くだもの・牛乳 豆腐の信玄餅風	～夏の疲れをとって元気に遊ぼう～ 夏の疲れが出てくるこの時期、胃腸だけでなく肝臓も疲れてきます。 肝臓は取り入れた栄養素を組み立てなおし体中に送ったり、体に良くない 物を壊したり、栄養をストックしたりとたくさんの役割があるので、肝臓の調子が悪いと他の 所も悪くなってしまいます。早めに就寝して疲れを取りたくさん食べて元気に遊びましょう！ 					

