

藤の木学園 2026年9月予定献立表						
月	火	水	木	金	土	日
	1 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・わかめ） 切り干し大根の煮物T 昼基 ごはん 回鍋肉F 厚揚げのかにかまあんかけ 間 牛乳 タ基 ごはん チンジャオロース ゆで野菜サラダ（卵付）F バナナヨーグルト	2 朝基 ロールパン（2個） マーマレードジャム キャロットスープT 牛乳 昼基 ごはん タラのガリマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 タ基 ウインナートッピングカレー さつまいもコロコロサラダ ぶどう	3 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・小松菜） ハムと野菜のソテー 金時豆の甘煮 （市販） 昼基 ごはん チリコンカン風 シーザーサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん エビフライ・コロッケ 海藻サラダ プリン	4 朝基 レーズンパン2個 6 Pチーズ じゃがバタコーン 牛乳 昼基 ごはん バナナ（1/2本） タ基 ごはん ポパイオムレツ マセドアンサラダ ごはん さわらのチーズムニエル スパソテー （ベーコン） きんぴられんこんT	5 朝基 ごはん みそ汁（里芋・しめじ） じゃこピーマン 納豆 昼基 ビビンバ丼 かき玉わかめスープT 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 ごはん クリームシチュー（豚） ひじきと水菜のサラダ りんご 1/8カット2個	6 朝基 ホットドッグ 牛乳 マンゴー 昼基 冷やし中華 水菜のおかか和え タ基 ごはん 鶏肉の梅風味唐揚げ こふきいも（チーズ） コールスローサラダ
7 朝基 ごはん みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） 高野の卵とじ 昼基 ごはん 鶏肉と根菜の甘酢煮 ほうれん草とひじきのナムル 間 牛乳 タ基 ごはん 麻婆豆腐T マカロニサラダ グレープゼリー	8 朝基 ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ） にんじんのしりしり ふりかけ（おかか） 昼基 ごはん オムレツきのこソースがけ グリーンサラダT 牛乳 間 ごはん タ基 ごはん あじの南蛮漬けF 春雨サラダ パイナップル（缶詰）	9 朝基 チョコツイストパン 6 Pチーズ キャベツのカレースープ 牛乳 昼基 ごはん オレンジF 1/6カット 3個 タ基 ごはん 肉じゃが（牛肉） 中華風サラダ タ基 ごはん 鶏の照焼 小松菜とジャコソテー オクラのおかか和え	10 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・青菜） 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん トンテキ（キノコクリームかけ） 梅しそ納豆 味付けのりT	11 朝基 黒糖ロールパン2個 リンゴジャム 炒り卵と野菜の炒めもの 牛乳 昼基 ごはん バナナ（1/2本） タ基 ごはん 豚ばら大根 ほうれん草の白和え タ基 ごはん すき焼き風煮 キャベツのごま酢 マンゴーヨーグルト	12 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・油揚げ） 大豆とツナの炒め煮 昼基 鮭とエリンギのクリームパスタ ロールパン チョコレギサラダ（レタス） 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 ごはん 里芋と豚肉の中華煮T 切り干し大根のナムル ブロッコリーのごま和え	13 朝基 トースト（2枚） マーガリン チョコレート・クリーム じゃがいものカレーソテー 牛乳 昼基 パイナップル（缶詰） かにと青菜のチャーハン タ基 南瓜の田舎スープ ヨーグルト ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き 厚揚げのみぞれ煮 りんご 1/8カット2個
14 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・ワカメ） ほうれん草と卵ソテー（朝） 昼基 ごはん ガリバタチキン 卵ポテトサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん 鮭のチーズ焼き こふきいも（カレー） 切り干し大根のはりはり漬け	15 朝基 ごはん みそ汁（じゃが芋・ほうれん草） キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん 豆腐ステーキそぼろがけF 筑前煮風 間 牛乳 タ基 夏野菜カレー 和風大根サラダ みかんヨーグルト	16 朝基 レーズンパン2個 6 Pチーズ ほうれん草のクリームスープ 牛乳 昼基 ごはん キウイフルーツ（黄） タ基 ごはん 鶏肉の照り焼き 里芋と根菜の煮物 間 梨のパンケーキ タ基 ごはん あじの竜田揚げ コールスローサラダ（チズ） りんごゼリー	17 朝基 ごはん みそ汁（厚揚げ・小松菜） 切り干し大根のソース炒め 昼基 ごはん イカの五目炒め かぼちゃサラダ（チズ） 間 牛乳 タ基 ごはん チキン南蛮 シーザーサラダ わかめスープ	18 朝基 黒糖ロールパン2個 ブルーベリージャム ハムと卵のソテー 牛乳 昼基 ごはん バナナ（1/2本） タ基 ごはん さばのみそ煮F 変わりきんぴらT ごはん 梅しそポークカツ 青菜と揚げのナムルT もも缶詰（黄桃）	19 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） ししゃも 納豆 昼基 ジャージャー麺 もやしのナムル 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 食育の日メニュー 栗ごはん さんまの塩焼き ほうれん草ごま和え 吸物（あさり・えのき・三つ葉） ぶどう	20 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰（黄桃） 昼基 ごはん 魯肉飯風（るーろーはん） サンラータン タ基 ごはん タッカルビ 切り干し大根のマヨ和え きゅうりのおかか和え
21 朝基 ごはん みそ汁（里芋・青菜） 千草焼き（ひじき） 昼基 ごはん ハニーマस्टードチキン えのきとほうれん草のバター醤油ソテー トマトとチーズのサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん さばの変わり焼き ブロッコリーのかつお和え かきたまわかめ汁	22 朝基 ごはん みそ汁（じゃがいも・たまねぎ） 切り干し大根の炒め煮 のり佃煮（製品）T 昼基 ごはん ポークチャップ 卵サラダ 間 牛乳 タ基 ごはん 豆腐ハンバーグT フライドポテト 海藻サラダ	23 朝基 シュガーバターコッパ 6 Pチーズ 肉だんごと麦のスープ 牛乳 昼基 ごはん オレンジF 1/6カット 3個 タ基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 付け合わせ 切り干し大根のツナマヨサラダ 行事メニュー 貝柱ときこのおこわ 赤魚の塩焼き キャベツのごまあえ（添） 吸物 おはぎ（市販）	24 朝基 ごはん みそ汁（豆腐・えのき） ひじきとツナサラダ 昼基 ごはん ウインナーとほうれん草のキッシュ風 焼きかぼちゃの甘みつけ 間 牛乳 タ基 麦ごはん（100）T 八宝菜T 卵スープ（中華） 三色なます	25 朝基 レーズンパン2個 リンゴジャム ベーコンエッグ 牛乳 昼基 ごはん バナナ（1/2本） タ基 ごはん 生揚げの野菜あんかけ きんぴられんこん タ基 ごはん イタリアンサラダT りんごゼリー 月見大福	26 朝基 ごはん みそ汁（さつまいも・油揚げ） しろなの卵とじ ソース焼きそば 昼基 切り干し大根のボン酢和え 間 のむヨーグルト（プレーン） タ基 ごはん 鮭のクリームムニエル イタリアンサラダT りんごゼリー	27 朝基 トースト（2枚） チョコクリーム マーガリン ツナ玉サラダT 牛乳 昼基 麻婆丼 小松菜と溶き卵のスープ タ基 ごはん なすとピーマンのみそ炒め パンプキンサラダ 小松菜納豆
28 朝基 ごはん みそ汁（南瓜・えのき） ほうれん草の香り and え 昼基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ スパゲティサラダ 間 牛乳 タ基 ハヤシライス 大根サラダ ももヨーグルト	29 朝基 ごはん みそ汁（じゃが芋・ほうれん草） 牛ひじきそぼろ 昼基 ごはん 鶏肉のトマト煮 チョコレギサラダ（水菜） 間 牛乳 タ基 ごはん 酢豚T きゅうりとわかめの酢の物 梨1/8カット2個	30 朝基 レーズンパン2個 じゃがいものクリームスープ 牛乳 昼基 ごはん キウイフルーツ（緑） タ基 ごはん 牛肉ときこのバター醤油ソテー ビーンズサラダ（れんこん） タ基 ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ イカと里芋の煮物 ヨーグルト（いちご）				

9月が旬（しゅん）の美味しいおもな食材（しょくざい）

やさ さといも いも がつごろ しゅうかくじき ちゅうしゅうのめいげつ いもめいげつ よ しゅしょく さといも いも じき
野菜 里芋・さつま芋：9～11月頃が収穫時期です。「中秋の名月」は「芋名月」とも呼ばれ、主食だった里芋やさつま芋がこの時期に
と しゅかく かんしゃ こ そな ぎょうじしょく た
採れたので、収穫への感謝を込めてお供えや行事食として食べられてきました。
あき なつ くら かわ やわ み うまみ あまみ つよ きょうりよく こうさんかさよう ろうかぼうし どうみゃくこうか よぼう
秋なす：夏のなすに比べ皮が柔らかく、身がしまって旨味や甘味が強い。強力な抗酸化作用による老化防止、動脈硬化の予防、
がんせいひろう かいぜんこうか ふく
および眼精疲労の改善効果があるナスニンが含まれています。
ぎょかいらいい さんま みずあげ しん あぶら じき けつりゅう よ たいりよくをつくりようし
魚介類 秋刀魚：9月に水揚げされる「新さんま」は脂がのっておいしい時期です。血流を良くするDHA・EPA、体力を作る良質なたんぱく
しつ ほね つよ ほうふ ふくま すぐ けんこうこうか
質、骨を強くするビタミンDが豊富に含まれており、優れた健康効果があります。
さけ さんらん かわ もど あきさけ きょうりよく こうさんかさよう も あか しきそ けつりゅう かいぜん
鮭：産卵のために川に戻ってきた「秋鮭」には、強力な抗酸化作用を持つ赤い色素「アスタキサンチン」、血流を改善するEPAや
ほね けんこう たも ほうふ ふく
DHA、骨の健康を保つビタミンDが豊富に含まれています。
くだもの くり ちょうようのせつく くりのせつく くりごはん た むびょうそくさい ねが じゅうさんや くりめいげつ くり そな あき みの かんしゃ
果物 栗：重陽の節句（栗の節句）に栗ご飯を食べて無病息災を願い、十三夜（栗名月）に栗を供え、秋の実りに感謝します。
くり はだあ ふせ ねつ つよ べんつう しょくもつせんい からだ つか と とう ふく
栗には肌荒れを防ぎ熱に強いビタミンC、便秘をよくする食物繊維、体の疲れを取るビタミンB1等が含まれています。