



2026年9月ランチメニュー(3歳児以上)



今月の栄養量
エネルギー: 534kcal
たんぱく質: 21.2g
脂質: 15.7g
食塩相当量: 1.7g

旬の食材
・きのこ
・ちんげん菜
・梨



～「和ごはん」を
取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	☆防災の日☆ 鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 麩とわかめの味噌汁 クラッカーサンドと食べる煮干し 牛乳	麦ごはん カラフトししゃもの唐揚げ キャベツのゆかり和え きのこ汁 フレンチトースト 牛乳	麻婆豆腐 小松菜のナムル 玉子スープ ちぢみ 牛乳	体育遊び 麦ごはん/ 肉じゃが オクラの納豆和え うす揚げと白菜の味噌汁 おにぎりと食べる煮干し 牛乳	味噌ラーメン ほうれん草の中華和え ばりんこ 牛乳
7	8	9	10	11	12
麦ごはん あじのしょうゆバター焼き いんげんの和え物 豆腐と玉葱の味噌汁 わらび餅と食べる煮干し 牛乳	豚丼 南瓜煮 小松菜と麩のすまし汁 ポテトのマヨドレ焼き 牛乳	豆腐入り玉子焼き キャベツの塩麩和え わかめと大根の味噌汁 ココアケーキ 牛乳	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 パイン缶 おにぎりとしばりの甘辛煮 牛乳	キッドピクス アマランサスごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーのごま和え モロヘイヤともやしの味噌汁 バナナヨーグルトとウエハース お茶	五目焼きめし 具だくさん味噌汁 ハッピーターン 牛乳
14 ☆お楽しみ昼食☆	15	16	17 ☆食体験: ホットドック作り☆	18	19
プール終い 麦ごはん 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 麩と小松菜の味噌汁 レーズン蒸しパンと食べる煮干し 牛乳	多作りの ポン酢です☆ 和風煮込みハンバーグ 白菜のポン酢和え わかめとじゃが芋の味噌汁 チーズトースト 牛乳	鶏肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し もずくスープ プリンときな粉せんべい 牛乳	さG「和の里」訪問 ごはん・昆布の佃煮 白身魚の和風マリネ 大学かぼちゃ モロヘイヤとしめじの味噌汁 ホットドック 牛乳	体育遊び ☆食育: ちんげん菜☆ チーズミートなす グリーンサラダ ちんげん菜のスープ コーンフレークと食べる煮干し 牛乳	納涼大会(17時～19時) 15時迄の保育 ツナピラフ 具だくさんスープ ばかうけ 牛乳
21	22	23	24	25 キッドピクス	26
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	カレーライス ひじきサラダ 黄桃缶 カルピスゼリーとばりんこ 牛乳	☆SDGs採択の日☆ 麦ごはん かなたくんのどやさ! 魚フライ ほうれん草の塩麩和え 玉葱と南瓜の味噌汁 わかめおにぎりと食べる煮干し 牛乳	
28	29	30			
コマイの西京焼き 切干大根煮 ほうれん草と麩のすまし汁 カレーポテトと食べる煮干し 牛乳	麦ごはん/ 肉豆腐 もやしの磯和え しめじと玉葱の味噌汁 梨と麩のラスク 牛乳	☆お米丸とご当地めぐり☆ 味噌煮込みうどん 花野菜のごま和え チーズ しょうゆだれの五平もちと食べる煮干し 牛乳	9月25日 SDGs 採択の日 献立に「ウニ殻パウダー」を取り入れています 海の砂漠化「磯焼け」の原因の一つはウニ! 増えすぎたウニが海藻を食べ尽くし、魚たちのすみかが減っています。 そんな未利用ウニから生まれたのが「ウニ殻パウダー」です。 海の環境問題について考え、SDGs目標達成に貢献します!		