

令和8年度 9月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日 曜	献 立 名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	火 親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	364 (536)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
2	水 オムレツ ブロッコリーとツナサラダ トマト チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	鶏ひき肉 ツナ チーズ わかめ 牛乳 脱脂粉乳 卵	玉ねぎ 人参 ブロッコリー トマト	米 じゃが芋 サラダ油	311 (483)	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
3	木 カレー スティックきゅうり ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ きゅうり メロン	米 じゃが芋 サラダ油	326 (498)	チーズ お菓子	牛乳 果物
4	金 お弁当の日 (肉入りうどん 果物)	豚肉 なたと 牛乳 脱脂粉乳	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	314	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
5	土 スタミナ丼 わかめスープ 果物	豚肉 わかめ	玉ねぎ 人参 もやし ねぎ パナナ	米 サラダ油	399	お菓子	お菓子
6	日						
7	月 さばみそ煮 すき昆布煮 ミニウインナー もみじ納豆 みそ汁 (豆腐 オクラ わかめ)	さば すき昆布 ちくわ 油揚げ ウインナー 納豆 豆腐 わかめ 牛乳	人参 オクラ 生姜	米 サラダ油	291 (463)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
8	火 豚丼 酢のもの トマト	豚肉 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト パナナ	米 サラダ油	316 (488)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
9	水 ミニハンバーグ 野菜のツナ和え トマト チーズ みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	鶏豚ひき肉 ツナ チーズ 脱脂粉乳 わかめ 牛乳	もやし きゅうり 人参 トマト	米 じゃが芋 サラダ油	308 (480)	牛乳 お菓子	ミルク ★フライド ポテト
10	木 きのことカレー トマト ゼリー	豚ひき肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ トマト	米 じゃが芋 さつま芋 サラダ油	349 (521)	チーズ お菓子	ミルク ★パナナ ケーキ
11	金 さんま生姜煮 ほうれん草お浸し 卵焼き トマト みそ汁 (大根 豚肉 ねぎ)	さんま 板かま 卵 豚肉 牛乳 脱脂粉乳	生姜 ほうれん草 トマト 大根 ねぎ	米 サラダ油	264 (436)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	土 ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	人参 玉ねぎ ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	376	お菓子	お菓子
13	日						
14	月 赤魚の煮つけ ひじき炒め 小松菜の納豆和え チーズ みそ汁 (じゃが芋 えのき わかめ)	赤魚 ひじき 油揚げ ちくわ 納豆 チーズ わかめ 牛乳 わかめ	人参 小松菜 えのき	米 じゃが芋 サラダ油	282 (454)	ヤクルト お菓子	牛乳 お菓子
15	火 二色丼 ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁 (豆腐 わかめ)	豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ 牛乳	ほうれん草 ブロッコリー パナナ	米 サラダ油	335 (507)	牛乳 お菓子	ミルク 果物
16	水 マーボー豆腐 ミニウインナー トマト 春雨サラダ チーズ みそ汁 (玉ねぎ 人参)	豆腐 鶏豚ひき肉 卵 ウインナー 春雨 チーズ 牛乳 脱脂粉乳 わかめ	トマト きゅうり もやし 玉ねぎ 人参	米 サラダ油	301 (472)	牛乳 お菓子	ミルク ★キャロット ケーキ
17	木 チキンカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	352 (524)	チーズ お菓子	ミルク 果物
18	金 塩ラーメン 野菜ナムル ゼリー	豚肉 なたと 脱脂粉乳	ねぎ きゅうり もやし 人参	中華めん サラダ油	405	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
19	土 運動会						
20	日						
21	月 敬老の日						
22	火 国民の休日						
23	水 秋分の日						
24	木 カレー スティックきゅうり ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	米 じゃが芋 サラダ油	326 (498)	チーズ お菓子	牛乳 果物
25	金 カレイ生姜煮 切干大根煮 トマト チーズ もみじ納豆 みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	カレイ ちくわ 油揚げ チーズ 納豆 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	生姜 切干大根 人参 トマト	米 じゃが芋 サラダ油	290 (462)	牛乳 お菓子	ミルク ★ジャムパン
26	土 肉入りうどん 果物	豚肉 なたと	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	405	お菓子	お菓子
27	日						
28	月 マーボー豆腐 ソーセージソテー トマト 小松菜ともやしの塩昆布和え みそ汁 (じゃが芋 わかめ)	豆腐 鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ 昆布 わかめ 牛乳 脱脂粉乳	トマト 小松菜 もやし	米 じゃが芋 サラダ油	303 (475)	ヤクルト お菓子	ミルク お菓子
29	火 お誕生会 (ふりかけご飯 エビカツ 千切りレタス トマト 果物 ゼリー)	エビ 牛乳	レタス トマト 梨	米 サラダ油	383	牛乳 お菓子	プリン お菓子
30	水 親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 三つ葉 キャベツ きゅうり パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	362 (534)	牛乳 お菓子	ミルク 果物

今月の食事指導

様々な食材を味わう中で好きなものを見つけたり、美味しさに共感したりいながら食事を楽しむ。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
 ※2 () は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
 ※3 ★マークは手作りおやつです。
 ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付です。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、
 最悪でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食
 に加え、レトルト食品
 や缶詰など主菜や副
 菜になるもの、子ども
 のお菓子など、必要な
 備蓄を見直す機会に
 しましょう。

