

2026年9月 予定給食献立表

日	曜	10時 未満児	昼食	行事	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
1	火	牛乳（9時） バナナ シガービス	ご飯 魚の塩麹焼き 添え野菜 かき玉中華スープ	英語保育 （きりん・ちゅ）	牛乳 Caウエハース まがり煎餅	普通牛乳・ たいせいようさけ・鶏卵	精白米・ごま・ ウエハース	バナナ・キャベツ・にんじん・ きゅうり・冷凍コーン・ コーン缶詰粒・こねぎ
2	水	牛乳（9時） 薄焼きサラダ 白い風船	ご飯 ささみのカレー風味揚げ トマトのサラダ 味噌汁	ボランティア活動	牛乳 オレンジゼリー ばりんこ	普通牛乳・若鶏ささ身・ 焼き竹輪・油揚げ・ 麦みそ	精白米・砂糖・天ぷら粉・ なたね油・冷凍さといも	トマト・にんじん・きゅうり・ カットわかめ・こねぎ・ オレンジジュース
3	木	牛乳（9時） 玉子ボーロ コーンポタージュスナック	ご飯 豚肉の味噌丼 コンソメスープ		牛乳 ロールパン	普通牛乳・ふたひき肉・ 麦みそ	精白米・調合油・砂糖・ ロールパン・ カスタードクリーム	たまねぎ・赤ピーマン・ さやいんげん・キャベツ・ にんじん・こねぎ
4	金	牛乳（9時） つな揚げ ハッピーターン	ご飯 あんかけうどん もやしのナムル	空手	ヤクルト 瀬戸の汐揚げ アスパラビスケット	普通牛乳・ ふたロース(皮脂無)・ 蒸しかまぼこ・ かにかまぼこ・ 乳酸菌飲料	精白米・うどん・ごま・ ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ・ ぶなしめじ・りよくとうもやし・ きゅうり
7	月	牛乳（9時） ベジたべる 動物ビス	ご飯 麻婆豆腐丼 野菜スープ		牛乳 ハーベスト かっぱえびせん	普通牛乳・ふたひき肉・ 木綿豆腐・麦みそ・ ベーコン	精白米・砂糖・片栗粉・ ごま油	たまねぎ・にんじん・ 乾しいたけ・にら・はくさい・ ぶなしめじ
8	火	牛乳（9時） カール ハーベスト	ご飯 鶏の南部焼き わかめとしらすの酢の物 味噌汁	英語保育 （さくら・ひまわり）	牛乳 フライドポテト	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ しらす干し・絹ごし豆腐・ 麦みそ	精白米・なたね油・砂糖・ ごま・冷凍さといも・ フライドポテト	カットわかめ・きゅうり・ もやし・りよくとうもやし・ こねぎ
9	水	牛乳（9時） オレンジ 鯛あられ	ご飯 すき焼き風うどん ナムル		ヤクルト 味しらべ 動物ビス	普通牛乳・牛もも・ ふたロース・ かにかまぼこ・ 乳酸菌飲料	精白米・うどん・ 中ざら糖・ごま・ごま油	オレンジ・にんじん・たまねぎ・ えのきたけ・こねぎ・ りよくとうもやし・キャベツ・ きゅうり
10	木	牛乳（9時） きなこ餅 とんがりコーン	ご飯 きびなごの蒲焼 ボイル野菜 味噌汁		牛乳 オレンジ ココナッツサブレ	普通牛乳・きびなご・ 麦みそ	精白米・片栗粉・ なたね油・中ざら糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・ カットわかめ・たまねぎ・ こねぎ・オレンジ
11	金	牛乳（9時） 塩せん ビスコ	ご飯 キーマカレー 果実和え	空手	牛乳 チョコクリームサンド	普通牛乳・合挽肉・ ロースハム	精白米・じゃがいも・ 砂糖・食パン・ チョコレートクリーム	たまねぎ・ぶなしめじ・ にんじん・レーズン・ トマトジュース・ トマトケチャップ・キャベツ・ きゅうり・みかん缶詰
12	土	牛乳（9時） サッポロポテト 源氏パイ	ご飯 トンテキ風炒め じゃが芋ときゅうりのサラダ わかめスープ		牛乳 オレオクッキー 星たべよ	普通牛乳・ふたロース・ ロースハム・絹ごし豆腐	精白米・砂糖・ じゃがいも・マヨネーズ	たまねぎ・トマトケチャップ・ きゅうり・冷凍コーン・ キャベツ・カットわかめ・ えのきたけ・こねぎ
14	月	牛乳（9時） バナナ ミニサラダ	ご飯 ミートスパ コンソメスープ	さくら手巻き寿司作り	牛乳 ミニクリームパン	普通牛乳・合挽肉	精白米・ マカロニ・スパゲティ・ 砂糖・薄力粉・ じゃがいも・ クリームパン	バナナ・たまねぎ・にんじん・ ホールトマト・グリーンピース・ トマトケチャップ・こねぎ

日	曜	10時 未満児	昼食	行事	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子を整える
15	火	牛乳（9時） キャラメルコーン 星たべよ	ご飯 魚のムニエル ほうれん草のごま和え 味噌汁	英語保育 （きりん・ちゅ）	麦茶 おにぎり 佃煮 アイス棒	普通牛乳・ たいせいようさけ・ かにかまぼこ・ 絹ごし豆腐・麦みそ・ 煮干し	精白米・薄力粉・ マヨネーズ・砂糖・ごま・ 冷凍さといも・中ざら糖	冷凍ほうれんそう・にんじん・ きゅうり・りよくとうもろやし・ こねぎ
16	水	牛乳（9時） ハッピーターン シガービス	ご飯 中華丼 卵スープ	身体測定	牛乳 りんご蒸しパン	普通牛乳・ふたローズ・ バナメイエビ・鶏卵・ ベーコン	精白米・ごま油	もやし・にんじん・たまねぎ・ ぶなしめじ・はくさい・ 冷凍ほうれんそう・えのきたけ・ こねぎ
17	木	牛乳（9時） 玉子ボーロ ぱりんこ	ロールパン（2ヶ持参） ハンバーグ スパソテー サラダ コンソメスープ 	お誕生日会	牛乳 じゃが芋餅 （以上）パイの実	普通牛乳・牛ひき肉・ ぶたひき肉・鶏卵・ ベーコン・木綿豆腐・ マヨネーズ	ロールパン・パン粉・ 砂糖・有塩マーガリン・ マカロニ・スパゲティ・ マヨネーズ	たまねぎ・ホールトマト・ 青ピーマン・トマトケチャップ・ キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン缶詰粒・こねぎ
18	金	牛乳（9時） マンナビス つな揚げ	ご飯 豆腐入りチキンナゲット ボイル野菜 味噌汁	空手	牛乳 とんがりコーン カントリーマアム （未満）動物ビス	普通牛乳・絹ごし豆腐・ 鶏ひき肉・麦みそ・鶏卵	精白米・薄力粉・ なたね油・砂糖・ マヨネーズ・ ホットケーキミックス・ 有塩マーガリン	たまねぎ・にんじん・ トマトケチャップ・キャベツ・ きゅうり・コーン缶詰粒・ えのきたけ・カットわかめ・ こねぎ
19	土	牛乳（9時） 源氏パイ かっぱえびせん	ご飯 鶏肉の塩ダレ漬け焼き 人参のグラッセ 春雨の中華スープ	硬筆	ヤクルト ミニサラダ ホームパイ	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ 乳酸菌飲料	精白米・ごま油・ 無塩マーガリン・砂糖・ 緑豆はるさめ	長ねぎ・にんじん・冷凍コーン・ コーン缶詰粒・こねぎ
24	木	牛乳（9時） 鯛あられ ビスコ	ご飯 鮭の五目あんかけ 味噌汁	避難訓練	ヤクルト おにぎり煎餅 チョイスクッキー	普通牛乳・さけ・ 大豆水煮缶詰・麦みそ	精白米・ごま油・片栗粉・ じゃがいも	にんじん・れんこん・ たけのこ水煮缶詰・ コーン缶詰粒・たまねぎ・ こねぎ
25	金	牛乳（9時） オレンジ きなこ餅	ご飯 わかめうどん ちくわの磯辺揚げ		牛乳 メープルマフィン	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・ さつま揚げ・ ぶたかたローズ・ 乳酸菌飲料	精白米・うどん・ 中ざら糖・いりごま・ ごま油	オレンジ・たまねぎ・ カットわかめ・こねぎ・ごぼう・ にんじん・乾しいたけ
26	土	牛乳（9時） 白い風船 コーンポタージュスナック	ご飯 マカロニシチュー きゅうりともやしの酢の物		牛乳 ハッピーターン 厚切りバウム	普通牛乳・ふたローズ	精白米・ マカロニ・スパゲティ・ じゃがいも・砂糖	コーン缶詰粒・ぶなしめじ・ たまねぎ・きゅうり・ りよくとうもろやし・ カットわかめ
28	月	牛乳（9時） とんがりコーン キャラメルコーン	ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 添え野菜 コンソメスープ		牛乳 カール ビスコ	普通牛乳・さけ・ バルメザンチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・ オリーブ油	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 冷凍コーン・たまねぎ・ コーン缶詰粒・こねぎ
29	火	牛乳（9時） 塩せん 動物ビス	ご飯 やきとり丼 味噌汁		牛乳 揚げ一番 シガービス	普通牛乳・ 若鶏もも皮なし・鶏卵・ 麦みそ	精白米・砂糖・ ホットケーキミックス・ 無塩バター・ メープルシロップ	長ねぎ・たまねぎ・ほしのり・ えのきたけ・カットわかめ・ こねぎ
30	水	牛乳（9時） ココナッツアップ サッポロポテト	ご飯 肉豆腐 味噌汁	ひまわり手作りおやつ 芋ほり体験	牛乳 スイートポテト	普通牛乳・ぶたもも・ 木綿豆腐・麦みそ ホイップクリーム・鶏卵	精白米・しらたき・ 調合油・三温糖・さつまいも 有塩マーガリン・砂糖	ごぼう・たまねぎ・ ほうれんそう・にんじん・ だいこん・ぶなしめじ・こねぎ

（以）は、以上児のみです。



9月 給食だよ



残暑が厳しい季節ですが、夏の疲れが残っていませんか？

暑さ対策や食材の組み合わせを工夫するなどして、まだまだ体調には十分注意して過ごしましょう。9月1日は防災の日です。近年災害が多くなってきているので、この機会にお家の防災品や非常食について考えてみるのもよいでしょう。ただ食品を備蓄するだけでなく、何をどれだけ備えるかも重要です。

9/1は「防災の日」食の備えは万全ですか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日

家庭備蓄の例		1週間分 / 大人2人の場合	
必需品		水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!
		カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度	
主食 エネルギー 炭水化物		米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)
		カップ麺類×6個	パックご飯×6個
		レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶
主菜 たんぱく質		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
副菜 その他 (適宜)		梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタント味噌汁や即席スープ
		野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

いつ起こるか分からないのが自然災害です。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして「備え」が重要です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し食品や日用品が手に入りにくくなります。一般的に災害があった時に電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのに要する期間は日本でだいたい3日間と言われています。最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄をしておきましょう



秋の味覚を食べよう!



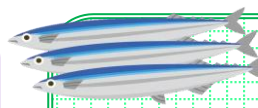
かき

ビタミンCやカロテン、食物繊維を多く含んでいます。風邪予防にも効果が期待されます。



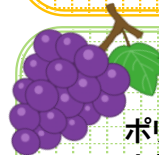
さつまいも

食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は腸内環境を整える作用があり、便秘予防も期待できます。



さんま

DHAとEPAが多く含まれています。これらには集中力や記憶力を高める作用があります。



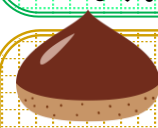
ぶどう

ポリフェノールが豊富に含まれており、その中でもアントシアニンには、目の疲れや視力の回復が期待されます。



なし

水分が多く、体を潤わせます。また汗で失いがちなカリウムも多く含んでいるため、汗をかいた時に食べたい果物です。



くり

炭水化物が豊富で、栄養価も高いです。渋皮に含まれる「タンニン」には強い抗酸化作用があります。



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりの湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出す。

