



令和8年9月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼おやつ (未満児/以上児)	朝おやつ (0~2歳児のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	火	ごはん さかなのあけぼのあげ かぼちゃサラダ みそしる/あぶらあげ・わかめ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ボーロ	ボーロ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ オレンジ
2	水	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル はりはりづけ	☆ぎょうざの皮ピザ	せんべい2	豚肉 厚揚げ かつお節 牛乳 ベーコン ピザ用チーズ	米 ぎょうざの皮	たまねぎ キャベツ にんじん こんぶ 切干だいこん きゅうり 青ピーマン
3	木	ごはん ぎゅうにくのあまからに ポテトサラダ ウエハース(3歳児以上)	なし	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン なし
4	金	ごはん とりにくのさっぱり キャベツとしめじのバターソテー わかめスープ	スナックパン /+バナナ	チーズ	鶏肉 牛乳	米 有塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ バナナ
5	土	スパゲティミートソース オレンジ ぎゅうにゅう		クッキー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
7	月	ごはん とりそぼろどん ほうれんそうとコーンのあえもの ウエハース(3歳児以上)	キウイ /+ヨーグルト	ヨーグルト	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい スイートコーン キウイフルーツ
8	火	ごはん さかなのたつたあげ いんげんのごまあえ	ゼリー	ウエハース	魚 牛乳	米 すりごま	いんげん キャベツ にんじん
9	水	ごはん はっぼうさい ひじきのさんばいす すましじる/ふ・えのき チーズ(3歳児以上)	☆さつまいものバ ターしょうゆ	ボーロ	いか短冊 豚肉 牛乳	米 麴 さつまいも 有塩バター	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン しいたけ ひじき きゅう り スイートコーン えのきたけ 葉ねぎ
10	木	ごはん だいずのごもくに あえもの/こまつな・はくさい プリン(3歳児以上)	ぶどう 	せんべい3	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリンピース こまつな はくさい ぶどう
11	金	ごはん さかなのてりやき しらあえ みそしる/じゃがいも・キャベツ バナナ(3歳児以上)	フルーツポンチ	バナナ	魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 つきこんにやく じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ バナナ 三色 寒天 もも缶 みかん 缶 パイン缶
12	土	にくうどん キウイ ぎゅうにゅう		コーンフレーク	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ
14	月	きつねうどん ひじきのサラダ プリン(3歳児以上)	☆ゆかりおにぎり	スナックパン	油揚げ 牛乳	うどん 米	乾わかめ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり トマト

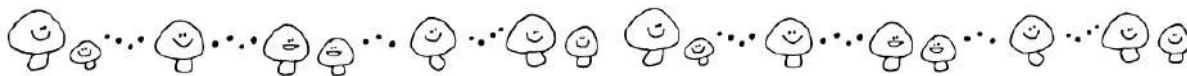
15	火	ごはん さかなのにつけ あげ入りごまあえ みそしる/しめじ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	バナナ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
16	水	ごはん とりにくのなんばんづけ シャキシャキサラダ ウエハース(3歳児以上)	クッキー /ボーロ	ボーロ	鶏肉 牛乳	米	れんこん ごぼう スイートコーン
17	木	ごはん にくじゃが わかめとコーンのわふう炒め みそしる/ちんげんさい・にんじん チーズ(3歳児以上)	芋けんぴ	チーズ	牛肉 かつお節 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん いんげん 乾わかめ スイートコーン チンゲン サイ
18	金	コッペパン にくだんごのはくさいスープ じゃこのマリネふう バナナ(3歳児以上)	☆キャロットゼリー	プリン	合ミンチ しらす干し 牛乳	コッペパン 春雨 すりごま	葉ねぎ はくさい たまね ぎ にんじん ほうれん そう バナナ りんご ジュース レモン果汁 寒天
19	土	ごはん やきとりどん トマト ぎゅうにゅう		ボーロ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ トマト
24	木	わかめごはん さかなのさいきょうやき マッシュポテト にんじんたまねぎスープ ウエハース(3歳児以上)	ビスケット	チーズ	魚 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ にんじん
25	金	ごはん おつきみハンバーグ グリーンサラダ 	☆お月見だんごふう 	にぼし	合ミンチ 豆腐 うずら卵(水煮) 牛乳 きな粉	米	たまねぎ にんじん プ ロッコリー きゅうり スイートコーン
26	土	ちゃんぽんめん バナナ ぎゅうにゅう		ウエハース	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし バナナ
28	月	ごはん オムレツ はるさめのすのもの ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /ウエハース	ウエハース	鶏卵 合ミンチ 牛乳	米 春雨	たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん
29	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ スパゲティサラダ しいたけとキャベツのスープ チーズ(3歳児以上)	オレンジ	チーズ	魚 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト加工品 キャベツ きゅうり しいたけ オレンジ
30	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいとごぼうのみそあえ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク	ゼリー	豚肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ チンゲンサ イ ごぼう にんじん バナナ

- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	565kcal
平均タンパク質量	23.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいの変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。



9月1日 防災の日

9月1日は防災の日です。近年、台風や豪雨、大震災などが全国的に起こっています。この機会に防災のついて家族で話し合い、安否の確認方法や備蓄品、非常持ち出し品のチェックをしませんか？

〇水

1人1日3リットルが目安

〇保存性が高い食品

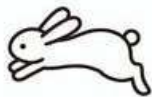
米、乾麺、缶詰、レトルト食品など保存食

〇カセットコンロ、カセットボンベ

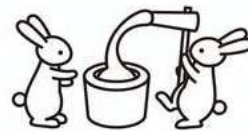
お湯を沸かしたり、簡単な調理が可能

〇備品類

防災リュックにあらかじめ入れておき、すぐに持ち出せるようにする



9月25日はお月見



お月見とは一般的に旧暦8月15日の「十五夜」を指します。**2026年の十五夜は9月25日**です。十五夜は秋の収穫に感謝をする行事で「**中秋の名月**」と呼ばれています。「中秋」はちょうど秋の真ん中、「名月」はこの時期に見られる月が1年で一番きれいという意味です。

お月見といえば、思い浮かぶのが「月見団子」です。月見団子を供える風習は、江戸時代から庶民に定着したと言われています。米の粉で作った月のような丸い団子を供え、農産物の収穫に感謝し、次の年の豊作を祈願したとされています。

〈お月見ハンバーグ〉

【材料 1人前(3歳児)】

- ・豚ミンチ 50g
- ・玉ねぎ 8.5g
- ・牛乳 5.5g
- ・パン粉 3.5g
- ・塩こしょう 少々
- ・うずらの卵(水煮) 1個
- ・油 適量
- ・ケチャップ 2.5g
- ・ウスターソース 1g

卵を月に見立てたハンバーグ！

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②パン粉を牛乳で浸しておく。
- ③豚ミンチ、①、②、塩こしょうを合わせてよく捏ねる。
- ④③を丸め、タネの真ん中にうずらの卵を入れて成型する。
- ⑤油をひいて熱したフライパンで④を焼く。ハンバーグの片面が焼けたら、ひっくり返す。少し焼き目がついたら、水をフライパンにひと回し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥焼けたハンバーグを半分に切って、皿に盛る。上からケチャップとウスターソースを混ぜたものをかければ完成！

