

# 給食献立表 9月



令和8年度  
【3歳以上児】  
南保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                               | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）              |                              |                                                        | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ       | MEMO                                              |
|----|----|---------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|
|    |    |                                                   | 熱と力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子を整えるもの                                             |                         |                                                   |
| 1  | 火  | 夏野菜ミートスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>バナナ                   | スパゲティ、コールスロードレッシング、油、上白糖、片栗粉 | 豚ひき肉、鶏ささみフレーク                | たまねぎ、キャベツ、バナナ、なす、トマトジュース、ピーマン、にんじん、きゅうり                | 水<br>ロングライフパン           | 【防災の日】<br>災害時を想定して、おやつで備蓄しているパンを提供します。            |
| 2  | 水  | ごはん<br>冬瓜のそぼろあんかけ<br>小松菜のごま和え<br>フルーツゼリー          | 米、上白糖、片栗粉、ごま、フルーツゼリー、油       | 鶏ひき肉、ツナフレーク、だし               | とうがん、大口町産こまつな、にんじん、たまねぎ、きゅうり、インゲン                      | 牛乳<br>【おたのしみおやつ】        | 〇お楽しみおやつ<br>ときどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！                 |
| 3  | 木  | ごはん<br>味噌カツ<br>塩中華サラダ<br>和風スープ                    | 上白糖、塩中華ドレッシング、油、米            | 牛乳、赤みそ、だし、とんかつ               | キャベツ、みかんシロップ漬、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ、かんでん               | 麦茶<br>☆ミルク寒天            |                                                   |
| 4  | 金  | わかめごはん<br>イワシの甘露煮<br>きゅうりのおかか和え<br>豚汁             | 米、さといも、油                     | 豚もも肉、赤みそ、煮干し、いわし甘露煮、かつおぶし    | きゅうり、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん、わかめ                         | 牛乳<br>ひとくちビスケット         |                                                   |
| 5  | 土  | カレーライス<br>オレンジ                                    | 米、じゃがいも、油                    | 豚もも肉                         | たまねぎ、オレンジ、にんじん                                         | お茶<br>しおせんべい            |                                                   |
| 7  | 月  | チキンカレーライス<br>パイナップルサラダ<br>オレンジ                    | 米、じゃがいも、上白糖、今川焼（カスタード）、油、米油  | 鶏ささみフレーク                     | たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、パインシロップ漬、きゅうり                      | 牛乳<br>☆今川焼              |                                                   |
| 8  | 火  | ミルクロールパン<br>照り焼きチキン<br>かんきつドレッシングサラダ<br>豆乳かぼちゃスープ | かんきつドレッシング、ミルクロールパン          | 無調整豆乳、鶏もも肉、ポークウィンナー、鶏ささみフレーク | たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、エリンギ                               | 麦茶<br>ももゼリー             | 〇ももゼリー<br>災害時を想定して、ローリングストックしているゼリー・麦茶をおやつで提供します。 |
| 9  | 水  | ごはん<br>さばの煮つけ<br>こまつなの納豆和え<br>オレンジ                | 米、上白糖                        | ひきわり納豆、骨なしさば                 | 大口町産こまつな、オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、しょうが                         | 牛乳<br>しおせんべい<br>ライスクッキー |                                                   |
| 10 | 木  | ごはん<br>厚揚げの和風煮<br>ピーマンとにんじんの胡麻和え                  | 米、上白糖、ごま、油、片栗粉、ごま油           | 絹揚げ、豚もも肉、だし                  | にんじん、黄桃シロップ漬、みかんシロップ漬、ピーマン、パインシロップ漬、たまねぎ、キャベツ、インゲン、レモン | お茶<br>☆フルーツポンチ          |                                                   |
| 11 | 金  | ごはん<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>ひじきの五目炒め煮<br>なし               | 米、糸こんにゃく、上白糖、油               | 牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、白みそ             | なし、にんじん、インゲン、れんこん、ひじき、干ししいたけ                           | 牛乳<br>ごまパン              |                                                   |
| 12 | 土  | じゃがいも入り鶏丼<br>オレンジ                                 | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油         | 鶏もも肉、だし                      | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ                                      | お茶<br>しおせんべい            |                                                   |

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です

**食事をおいしく、バランスよく**

いつもの食事に＋1品 手軽に野菜を取り入れませんか？



- ・洗って1品 トマトやきゅうり
  - ・カット野菜で時短サラダ
  - ・スープに冷凍野菜をプラス
- ※カット野菜や冷凍野菜で時短に

野菜たっぷりレシピはコチラ  
あいち健康チャレンジ公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/25617011>



あと1品。時間がない時は、常備野菜や市販の冷凍野菜など活用してみましょう。



| 日<br>付 | 曜<br>日 | 献 立 名                                | 材料名（昼食と☆手作りおやつ）                 |                            |                                          | 3時おやつ<br>☆は手作りおやつ     | MEMO                                                                                  |
|--------|--------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|        |        |                                      | 熱と力になるもの                        | 血や肉や骨になるもの                 | 体の調子を整えるもの                               |                       |                                                                                       |
| 14     | 月      | ごはん<br>あじの蒲焼風<br>野菜ナムル<br>なし         | 米、ホットケーキミックス、片栗粉、油、ごま 白、上白糖、ごま油 | 牛乳、ダイスチーズ、骨なしあじ            | もやし、なし、にんじん、きゅうり                         | 牛乳<br>☆チーズ蒸しパン        |                                                                                       |
| 15     | 火      | ごはん<br>切り干し大根の田舎煮<br>酢の物             | 米、皮むきさといも、上白糖、油                 | 豚もも肉、油揚げ、しらす干し、だし          | きゅうり、インゲン、にんじん、切り干しだいこん、わかめ、干ししいたけ       | 野菜ジュース<br>ビスケット       |                                                                                       |
| 16     | 水      | 三色丼<br>合わせみそ汁<br>オレンジ                | 上白糖、ごま 白、米、油                    | 鶏ひき肉、たまご、合わせみそ、油揚げ、煮干し     | かぼちゃ、オレンジ、なす、インゲン、ねぎ、えのきだけ               | 牛乳<br>甘辛せんべい          |                                                                                       |
| 17     | 木      | 肉みそうどん<br>キャベツメンチカツ<br>バナナ           | うどん、玄米米粉、上白糖、米油、片栗粉             | 豚ひき肉、豆腐、赤みそ、キャベツメンチカツ、牛乳   | たまねぎ、バナナ、かぼちゃ、なす、ピーマン                    | 牛乳<br>☆かぼちゃ豆腐パン       |    |
| 18     | 金      | ごはん<br>筑前煮<br>キャベツときゅうりの昆布和え<br>プルーン | 米、さといも、糸こんにゃく、上白糖、油             | 鶏もも肉、だし                    | れんこん、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、プルーン、干ししいたけ、塩こんぶ | お茶<br>きなこおはぎ          | 【彼岸入り】<br>秋の七草のひとつ萩の花にちなんで、秋のお彼岸はおはぎをお供えます。                                           |
| 19     | 土      | クリームシチューライス<br>オレンジ                  | 米、じゃがいも、油                       | 鶏もも肉                       | たまねぎ、オレンジ、にんじん                           | お茶<br>しおせんべい          |                                                                                       |
| 24     | 木      | ごはん<br>鶏肉の南部揚げ<br>拌三絲<br>一口チーズ       | 米、片栗粉、油、上白糖、はるさめ、黒ごま、ごま油        | 鶏もも肉、牛乳、鶏ささみフレーク、ひとくちチーズ   | にんじん、きゅうり、かんでん                           | お茶<br>☆いちご寒天          | 〇誕生会<br>9月生まれのみなさん、おめでとうございます。                                                        |
| 25     | 金      | ふきよせごはん<br>うさぎハンバーグ<br>秋の味噌汁         | 米、さといも、しらたき、上白糖、油               | 鶏むね肉、赤みそ、煮干し、うさぎ型ハンバーグ、だし  | にんじん、とうがん、なす、まいたけ、しめじ、ねぎ、みつば             | 牛乳<br>ビスケット           |                                                                                       |
| 26     | 土      | ハヤシライス<br>オレンジ                       | 米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油               | 豚もも肉                       | たまねぎ、オレンジ、にんじん                           | お茶<br>しおせんべい          |                                                                                       |
| 28     | 月      | ごはん<br>とうがんのカレー煮<br>人参のマリネサラダ        | 米、上白糖、ポテト、油、米油                  | 絹揚げ、鶏ひき肉、鶏ささみフレーク          | とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、インゲン                 | 牛乳<br>☆キャラクターポテト      |  |
| 29     | 火      | 食パン<br>炒めビーフン<br>バンバンジー<br>飲むヨーグルト   | ビーフン、玄米米粉、三温糖、米油、上白糖、ごま 白、油、食パン | 豚ひき肉、鶏ささみフレーク、無調整豆乳、白みそ、牛乳 | もやし、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ      | 牛乳<br>☆米粉カップケーキ       |                                                                                       |
| 30     | 水      | 他人丼<br>白みそ汁<br>オレンジ                  | じゃがいも、上白糖、片栗粉、米、油               | 豚もも肉、卵、白みそ、煮干し、だし          | たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきだけ、みつば、わかめ、干ししいたけ、切りのり | 牛乳<br>ウエハース<br>揚げせんべい |                                                                                       |

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

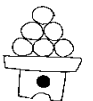
ローリング  
ストックを  
しましょう



イラスト：株式会社アトム わんぱくランチWeb



十五夜



十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれています。お月見団子は、収穫の感謝と翌年の豊作を祈願して食べられるようになりました。この地方のお月見団子は里芋の形をしています。