

給食献立表 9月



令和8年度
【3歳以上児】
北保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆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 コールスローサラダ 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 たい焼き	【防災の日】 災害時を想定して、おやつを提供します。
2	水	ごはん 冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜のごま和え 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 【おたのしみおやつ】	〇お楽しみおやつ ときどき、わくわく、何が出るのかお楽しみ！
3	木	ごはん 味噌カツ 塩中華サラダ 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 ☆ミルク寒天	
4	金	わかめごはん イワシの甘露煮 きゅうりのおかか和え 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 ごまパン	
5	土	カレーライス 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 しおせんべい	
7	月	チキンカレーライス パイナップルサラダ 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 ☆今川焼	
8	火	ミルクロールパン 照り焼きチキン かんきつドレッシングサラダ 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、ポークウインナー、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 ももゼリー	〇ももゼリー 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 さばの煮つけ こまつなの納豆和え 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 しおせんべい ライスクッキー	
10	木	ごはん 厚揚げの和風煮 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 ☆フルーツポンチ	
11	金	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの五目炒め煮 なし	米、系こんにゃく、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 ビスケット	
12	土	じゃがいも入り鶏丼 オレンジ	米、じゃがいも、系こんにゃく、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 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 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆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 あじの蒲焼風 野菜ナムル 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 ☆チーズ蒸しパン	
15	火	ごはん 切り干し大根の田舎煮 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 ビスケット	
16	水	三色丼 合わせみそ汁 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 甘辛せんべい	
17	木	肉みそうどん キャベツメンチカツ 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 ☆かぼちゃ豆腐パン	
18	金	ごはん 筑前煮 キャベツときゅうりの昆布和え 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 きなこおはぎ	【彼岸入り】 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 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 しおせんべい	
24	木	ごはん 鶏肉の南部揚げ 拌三絲 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 ☆いちご寒天	〇誕生会 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 うさぎハンバーグ 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 ビスケット	
26	土	ハヤシライス 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 しおせんべい	
28	月	ごはん とうがんのカレー煮 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 ☆キャラクターポテト	
29	火	食パン 炒めビーフン バンバンジー 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 ☆米粉カップケーキ	
30	水	他人丼 白みそ汁 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 ウエハース 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

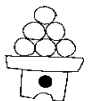
ローリング
ストックを
しましょう



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。