

2026年

9月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連 絡 事 項	
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの				
1	牛乳	ご飯 和風ミートローフ	豚挽肉 卵 豆腐	米 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	寒天ハロア せんべい	555(542) 21.7(21.0)	1日	
火	かし	ツナサラダ オレンジ	ツナ缶 脱脂粉乳	ごま	ひじき きゅうり オレンジ	牛乳	19.4(19.0) 0.8(0.9)	身体測定幼児組	
2	麦茶	麦ご飯 豚肉のさっぱり煮	豚肉	米 麦	にんにく 生姜 オクラ きゅうり わかめ	フライドポテト	658(561)24.7(20.3)	2日	
水	かし	オクラのおかか和え みそ汁☆	厚揚げ	油	人参 かぼちゃ 玉葱	牛乳	28.8(23.8) 1.8(1.5)	身体測定たんぽぽ組	
3	牛乳	食パン 鶏肉のトマトソース煮	鶏肉	パン 油	玉葱 スズキーニ きゅうり 人参 茄子	野菜ポッキー	504(486) 21.8(20.7)	3日リトミックさくら組	
木	かし	マカロニサラダ 梨	ハム	マカロニ	トマト缶 レモン きゃべつ 梨	牛乳	21.3(20.0) 1.5(1.4)	身体測定ちゅうりっぷ組	
4	豆乳	麦ご飯 マーボー茄子	豚挽肉	米 麦	生姜 にんにく 玉葱 人参 茄子 干し椎茸	ジャムサンドパン	548(529)17.2(16.9)	4日 身体測定あか組	
金	かし	きゅうりとかにかまサラダ パナナ	かにかまぼこ	油 ごま油	にら 筍水煮 きゅうりきゃべつ パナナ	牛乳	15.3(15.9) 1.5(1.3)	ふれあいコンサート	
5	牛乳	サラダうどん	ツナ缶	うどん	人参 干し椎茸 きゅうり わかめ	デニッシュパン せんべい	377(390) 14.2(14.6)		
土	かし	かぼちゃの甘煮	なると		かぼちゃ	牛乳	10.2(12.0) 1.9(1.7)		
7	牛乳	麦ご飯 かわいいの煮つけ	かわいい 豆腐	米 麦	小松菜 きゃべつ 人参 大根	せんべい クッキー	485(470) 23.7(22.2)		
月	かし	青菜のごま和え みそ汁☆		ごま	なめこ	牛乳	10.6(11.4) 2.7(2.4)		
8	牛乳	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	米 油 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	玄米ブレックスティック せんべい	553(540) 19.0(18.9)		8日 さくら組クッキング
火	かし	コールスローサラダ ヨーグルト	ヨーグルト ちくわ	じゃが芋	グリンピース	牛乳	12.3(13.8) 1.1(1.1)		
9	麦茶	ホットパン マカロニグラタン	鶏肉 ツナ缶	パン 油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶	お好み焼き	451(392) 22.2(18.4)		
水	かし	ブロッコリーサラダ オレンジ	脱脂粉乳	マカロニ	クリームコーン缶 ブロッコリー オレンジ	牛乳	12.6(10.1) 2.7(2.1)		
10	牛乳	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き	豚肉 卵	米 油	生姜 きゃべつ 玉葱 細切昆布 水菜	まきまきロールパン	662(469) 25.7(19.8)		10日 リトミック
木	かし	細切昆布の和え物 すまし汁☆	かにかまぼこ	麩 はちみつ	コーン缶 きゅうり わかめ えのき茸	牛乳	29.2(20.0) 1.7(1.1)	もも・うめ組	
11	豆乳	麦ご飯 煮込みハンバーグ	豚挽肉 卵 豆腐	米 麦 ごま	玉葱 人参 青のり	黒コッペパンミルクサンド	652(602) 24.9(22.7)		
金	果物	じゃが味噌 コンソメスープ	ハム 脱脂粉乳	油 じゃがいも	きゃべつ えのき茸	牛乳	24.4(22.3) 2.5(2.0)		
12	牛乳	焼きビーフン	豚肉	ビーフン	きゃべつ もやし 干し椎茸 人参	チキンスティックパン せんべい	466(587) 17.5(25.0)		
土	かし	豆腐のみそ汁	豆腐	油 じゃが芋	玉葱 ピーマン わかめ かぼちゃ	牛乳	12.6(24.0) 2.0(1.9)		
14	牛乳	麦ご飯 かじきのケチャップ風味揚げ	かじき 大豆	米 麦	切昆布 つきこんにゃく 人参 いんげん	豆乳わらびもち	542(516) 24.7(22.9)		
月	かし	切昆布の炒め煮 みそ汁☆	油揚げ 厚揚げ	油	切干大根 もやし	麦茶	16.2(15.9) 4.9(4.5)		
15	麦茶	ご飯 ブルコギ風炒め	豚肉	米 油	玉葱 きゃべつ 人参 もやし チンゲン菜	ホットケーキ	514(466) 19.0(15.8)		
火	かし	かぼちゃの素揚げ パナナ	高野豆腐	春雨	かぼちゃ パナナ	牛乳	15.8(15.4) 0.9(2.3)		
16	牛乳	ホットパン クラムチャウダー風	鶏肉 あさり缶	パン 油 バター	玉葱 人参 マッシュルーム缶	きなこおはぎ	487(470)20.5(19.5)		
水	かし	大根サラダ 梨	ツナ缶 油揚げ	じゃが芋	クリームコーン缶 大根 きゅうり 梨	牛乳	16.8(16.6) 1.8(2.5)	17日 誕生日会	
17	豆乳	ハリハリご飯 鶏肉の唐揚げ	鶏肉	米 油 ごま	きゅうり 切干大根 わかめの素	クリームワッフル	552(532)19.6(18.8)		
木	かし	ポテトサラダ オレンジ	ハム	じゃが芋	人参 オレンジ	ミルミル	17.0(17.3) 1.0(1.0)		
18	牛乳	スパゲティミートソース	豚挽肉 しらす	スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶	さつま芋の蒸し物	458(481)17.2(18.6)		
金	かし	野菜サラダ 梨	粉チーズ	油	パセリ トマト缶 きゃべつ きゅうり 梨	牛乳	11.8(14.5) 1.3(1.6)		
19	牛乳	野菜ラーメン	豚挽肉 ツナ缶	油	もやし 人参 きゃべつ	甘食パン せんべい	391(401)15.8(15.9)		
土	かし	ブロッコリーのツナ和え	なると	ラーメン	ブロッコリー	牛乳	11.3(12.9) 2.2(1.9)		
24	牛乳	ご飯 鯖のおろし煮	鯖	米 油	生姜 ごぼう 人参 ひじき きゅうり	鮭と青菜のおにぎり	581(553)24.9(23.1)		
木	かし	ごぼうひじき和え かきたま汁☆	卵		小松菜 わかめ	牛乳	16.1(16.8) 2.0(1.8)		
25	牛乳	麦ご飯 千草焼き	卵 鶏挽肉	米 麦	干し椎茸 いんげん 人参	梨ゼリー せんべい	528(511)21.7(20.5)		
金	かし	ちくわのカレー風味揚げ オレンジ	ちくわ	油	カレー粉缶 オレンジ	牛乳	16.2(15.9) 1.7(1.6)		
26	牛乳	焼うどん	豚肉	うどん	人参 もやし きゃべつ 青のり	ロールパン せんべい	454(511)17.4(20.5)		
土	かし	さつま芋のみそ汁	豆腐	油 さつま芋	玉葱	牛乳	11.9(15.9) 2.1(1.6)		
28	牛乳	麦ご飯 鮭の竜田揚げ	鮭 油揚げ	米 麦 さつま芋	きゅうり もやし 人参	アップルヨーグルト蒸しパン	600(568)27.9(25.5)		
月	かし	中華風酢の物 豚汁☆	ハム 豚肉 豆腐	油 春雨 ごま油	大根 茄子 玉葱	牛乳	17.5(17.8) 1.8(1.6)		
29	牛乳	ご飯 ポークチャップ	豚肉	米 油	玉葱 ひじき しらたき 人参 パイン缶	芋けんぴ	544(513)20.6(19.4)		
火	果物	ひじきの炒り煮 きのこスープ	油揚げ	はちみつ	えのき茸 しめじ グリンピース もやし	牛乳	19.2(18.3) 1.7(1.4)		
30	牛乳	麦ご飯 さつま揚げ	魚すり身 えび	米 麦	玉葱 人参 ごぼう れんこん 生姜	ヨーグルトスコーン	572(540)20.1(19.2)		
水	かし	スパゲティサラダ 梨	卵 ハム	油 スパゲティ	きゅうり きゃべつ 梨	牛乳	16.7(16.3) 0.8(0.8)		

一年でいちばんきれいなお月さま



空気が澄む秋は夜空の月や星が綺麗に見えます
十五夜は一年でもっとも美しいといわれ中秋の名月と呼ばれています
なおこの日は、農作物の豊作を祈り収穫への感謝あらわす行事と言われてます

ぱくぱく レシピ

【材料】4人分

もち米 220g

精白米 180g

小豆 80g

砂糖 60g

塩 少々

きな粉 15g

砂糖 15g

塩 少々

ごま 15g

砂糖 15g

【作り方】

① もち米、精白米はといで一緒に炊き、すりこぎなどの棒で半分くらいつぶし、12等分する。

② 小豆は一度ゆでこぼし、やわらかくなるまでゆで、砂糖と塩を加えて、弱火で煮詰める。

③ きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせる。

④ ごまをすり鉢とすりこぎを使ってすり、砂糖と塩を混ぜ合わせる。(すりごまでもOK)

⑤ ①を1つずつ形づくり、②～④をまわりにつける。

『おはぎ』



3歳以上児平均提供栄養量・()未満児：エネルギー528(497)・蛋白質20.9(19.5)・脂質16.7(16.1)・食塩1.8(1.6)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。食材の都合で献立を変更する場合があります。