



令和 8 年 9 月 の 献 立 予 定 表



献立作成者

入江

東部若葉保育園

日	曜	主 食	副 食	お や つ	主 な 材 料			
					体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)	その他
7	月	雑穀ご飯	カレイのねぎ味噌焼き 鶏肉と水菜のマヨ和え 舞茸のすまし汁	牛乳 せんべい カルピスゼリー	牛乳 油揚げ カレイ 鶏肉 カルピス みそ	米 砂糖 ごま 雑穀 ごま油 マヨネーズ 油 せんべい グラニュー糖	玉葱 もやし 舞茸 胡瓜 トマト 水菜 葱 寒天	だし汁 醤油 酒 食塩
8	火	豚丼【北海道】	パプリカのチーズ焼き キャベツの塩昆布和え 卵スープ	牛乳 どんぐりクッキー	牛乳 豚肉 バター 鶏卵 チーズ	米 押麦 砂糖 中華麺 白滝 片栗粉 小麦粉 グラニュー糖	人参 生姜 キャベツ 胡瓜 塩昆布 みつば 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン	だし汁 醤油 みりん 酒 食塩
9	水	サンマーメン	さつまいもサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 豆腐きな粉ケーキ	牛乳 豚肉 ヨーグルト 鶏卵 豆腐 きな粉	中華麺 さつまいも バター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 ごま油	人参 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 にら レモン 生姜 にんにく トマト 白菜	だし汁 醤油 酒 ベーキングパウダー 食塩
10 24	木	ご飯	ハンバーグ 温野菜 大根のみそ汁	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 じゃが芋 砂糖 油 コーンマヨパン	玉葱 人参 ブロッコリー 大根 クリームコーン缶 ケチャップ	だし汁 醤油 酒 酢 食塩 ソース コンソメ
11 25	金	パン	かじきのムニエル ハワイアンサラダ きのコスープ	牛乳 11 日 肉みそおにぎり 25 日 うさぎ蒸しパン	牛乳 かじき みそ 11 日鶏肉	パン 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 25 日バター	キャベツ 玉葱 胡瓜 パイン缶 生姜 えのき エリンギ しめじ	コンソメ 醤油 酒 食塩 酢 みりん
12 26	土	梅じゃこ スパゲティ	ツナサラダ こふき芋	牛乳 おにぎり	牛乳 しらす ツナ缶	スパゲティ 油 米 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 のり	醤油 酒
14 28	月	混ぜご飯	鯖の照り焼き ほうれん草のごま和え 豆腐となめこのみそ汁	牛乳 せんべい ぶどうゼリー	牛乳 さわら 豆腐 みそ しらす	米 ごま 砂糖 せんべい グラニュー糖	玉葱 人参 なめこ もやし 寒天 ほうれん草 ジュース 切干大根	だし汁 酒 醤油 みりん
1.29 15	火	ハヤシライス スープカレー【北海道】	春雨サラダ きのコソテー わかめスープ 春雨サラダ きのコソテー	牛乳 1.29 日ホットケーキ 15 日 ご飯せんべい	牛乳 ウィナー かつお節 1.29 日豚肉 鶏卵 15 日鶏肉	米 じゃが芋 油 春雨 ごま ごま油 砂糖 バター 1.29 日 ハヤシライス ホットケーキミックス メープルシロップ	玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 胡瓜 えのき 舞茸 1.29 日 葱 わかめ グルピース 15 日 蓮根 ブロッコリー 南瓜 トマト缶	だし汁 酒 酢 醤油 食塩 15 日コンソメ
2.16 30	水	なすの ボロネーゼ風	厚揚げとしらすの炒め物 もやしのスープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 芋天	牛乳 豚肉 しらす ヨーグルト 厚揚げ	スパゲティ 小麦粉 油 ごま油 砂糖 さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 にんにく 胡瓜 なす もやし ケチャップ トマト缶	だし汁 酒 コンソメ 醤油 食塩 酢 ウスターソース
3 17	木	ごま塩ご飯	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 クリームロール	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	米 じゃが芋 砂糖 油 クリームロール ごま 片栗粉	玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ あさつき ひじきの煮物缶(非常食)	だし汁 酒 醤油 食塩 みりん
4 18	金	パン	鮭のごまマヨネーズ焼き コールスロー オニオンスープ	牛乳 おはぎ	牛乳 鮭 粉チーズ こしあん きな粉	パン 米 もち米 マヨネーズ ごま 砂糖	キャベツ 玉葱 胡瓜 人参 レモン にんにく	コンソメ 酒 醤油 食塩
5 19	土	みそうどん	ちくわとブロッコリーの炒め物 スティックきゅうり	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ ちくわ	干しうどん 砂糖 お菓子	大根 人参 胡瓜 ブロッコリー こまつな	だし汁 酒 醤油

※エネルギー570kcal たんぱく質 21g 脂肪 17.6g
を基準に献立を作成しています。

- ・ 幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
- ・ 都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。・ 乳児は10時に牛乳を70cc飲んでいきます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。



令和8年9月の延長補食予定表

東部若葉保育園

日	曜日	補食内容
7	月	きのこごはん（まいたけ油揚げ玉葱）
8	火	のりつくご飯（のり）
9	水	さつま芋ご飯（さつま芋）
10 24	木	ツナピラフ（ツナ缶）
11 25	金	ふりかけご飯（かつお節 ごま）
14 28	月	茶飯
1.15 29	火	ごま塩ご飯
2.16 30	水	じゃこご飯（じゃこ）
3 17	木	ゆかりご飯（ゆかり）
4 18	金	炒飯（人参 玉葱）

- ・エネルギー130kcalを基準に献立を作成しています。
- ・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。



R8.8.31 東部若葉保育園

9月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすく体調も崩しやすい時期です。しっかり睡眠をとり、体調管理には十分気をつけていきましょう。



🌻 今月の郷土料理 🌻

らいおん組のAちゃんのご家族から、北海道の「スープカレー」と「豚丼」を教えてくださいました！

「スープカレー」は、スパイスが効いた、さらさらしたスープに大きめの野菜がゴロゴロ入っているのが特徴です！ご飯をスープに浸しながら食べるのが、本場の食べ方ということなので、このスタイルを子供たちと一緒に楽しみたいと思います♪

「豚丼」は厚切りの豚肉を醤油ベースの甘辛いタレを絡めて焼き、ご飯に乗せたスタミナ満点メニューです！甘辛い味付けと、お肉の旨味で子どもたちのご飯もどんどん進みそうですね😊

3日、17日（木）「炒り豆腐」に災害時用に保存していた、ひじきの煮物缶を使用します。

中秋の名月



中秋の名月は【十五夜】ともいいます。この日は、一年で最も美しいとされる満月で、古来からお月見の風習があります。また、美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれています。

今年の中秋の名月は6日（月）です。給食では、うさぎをごはん、月をさつまいもに見立ててお月見そばろ丼を作ります。かわいらしい給食を楽しみにしてください🍵...



＜9月は防災月間！どうする？？災害時の子どもの食事＞

台風や豪雨などの自然災害は被害が年々大きくなり、また、大地震もいつ来てもおかしくないとされています。

もしも今、大きな災害が起こり、電気・水・ガスが突然使えなくなったら、当たり前のように食べている食事、用意することが難しくなります。離乳食期の赤ちゃんやアレルギーのあるお子さん、好き嫌いのあるお子さんなどはなおさら、災害時に「食べること」が、困難な状況になってしまいます。

子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをし、ストックしておくのも良いと思います。いざという時に食べ慣れているお菓子があるだけで心を癒すこともできるので、いつもの非常食+αで、お菓子もあるといいですね♪