

2026年 9月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜 日	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日	土 曜 日
日 付		1	2	3	4	(5)
午前 おやつ	今月の栄養成分(平均値) ●以上児 376kcal エネルギー 18.3g タンパク質 14.4g 脂質 1.4g 塩分 1.3g ●未満児(こはな込み) エネルギー 434kcal タンパク質 18.5g 脂質 12.6g 塩分 1.3g	・せんべい・お茶	・ルーベラ・お茶	・瀬戸しお・お茶	・梅の香巻・お茶	・クッキー・お茶
昼 食		・鶏むね肉ののり塩ピカタ	・さんまのフライ	・照り焼きチキンオムレツ	・コーンカレー	・ナポリタン
		・きゅうりとツナのサラダ	・ひじきの炒り煮	・キャベツのごま和え	・パリパリ麺サラダ	・フルーツ
		・トマト	・ブロッコリー	・トマト	・トマト	
午後 おやつ		・なめこの味噌汁	・玉ねぎの味噌汁	・えのきの味噌汁	・ブロッコリー	
日 付	7	8	9	(10)	11	(12)
午前 おやつ	・ハッピーターン・お茶	・クッキー・お茶	・ビスコ・お茶	・揚げ一番・お茶	・海老の華・お茶	・ビスケット・お茶
昼 食	・マーボー豆腐	・親子煮	・赤魚の西京焼き	・カラフル冷やしうどん	・鶏肉の香味焼き	・豚丼
	・パンサンスー	・もやしのごま和え	・肉じゃが	・フルーツ	・ブロッコリー	・フルーツ
	・わかめスープ	・えのきの味噌汁	・ブロッコリー		・もやしナムル	
	・フルーツ	・フルーツ	・青菜の味噌汁		・大根の味噌汁	
午後 おやつ	・カルシウムせん・牛乳	・ソファール・お茶	★わかめおにぎり・ミルク	・ロアンヌ・ミルク	・まがりせんべい・牛乳	・せんべい・お茶
日 付	14	15	16	17	18	(19)
午前 おやつ	・クッキー・お茶	・サブレ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・チョコイス・お茶	・せんべい・お茶	・クッキー・お茶
昼 食	・焼魚(鮭)	・ひじきオムレツ	・牛肉コロッケ	・ハヤシライス	・野菜たっぷりピビンバ	・カレーライス
	・野菜ソテー	・五目ビーフン	・切干大根サラダ	・ツナサラダ	・マカロニサラダ	・フルーツ
	・大根納豆	・トマト	・ブロッコリー	・トマト	・トマト	
	・厚揚げの味噌汁	・豆腐の味噌汁	・かき玉スープ	・フルーツ	・じゃがいもわかめの味噌汁	
	・フルーツ	・フルーツ	・フルーツ		・フルーツ	
午後 おやつ	・雪の宿・牛乳	・小魚せんべい・ミルク	★ごま豆腐・ミルク	・サラダせんべい・牛乳	・baumクーヘン・牛乳	・せんべい・お茶
日 付	21	22	23	(24)	25	26
午前 おやつ				・ココナッツサブレ・お茶	・しるこサンド・お茶	☆運動会☆
昼 食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	・ミートソーススパゲッティ	・いわしのおろし煮	
				・コロコロスープ	・キャベツの甘辛炒め	
				・フルーツヨーグルト	・トマト	
午後 おやつ				・味しらべ・牛乳	・豆腐といいたけの味噌汁	
日 付	28	29	30			
午前 おやつ	・ビスケット・お茶	・梅の香巻・お茶	・ムーンライト・お茶			
昼 食	・焼魚(ほっけ)	・ピザ風オムレツ	・鮭のごま味噌焼き			
	・切干大根煮	・ほうれん草のナムル	・キャベツのおかか和え			
	・トマト	・ブロッコリー	・ブロッコリー			
	・豚汁	・豆腐の味噌汁	・大根スープ			
	・フルーツ	・フルーツ	・フルーツ			
午後 おやつ	・ばかうけ・ミルク	・ソファール・お茶	★焼き芋・ミルク			

今月の目標「秋の味覚を楽しもう！」

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子供たちは夏の疲れが出る頃です。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、様々な秋を元気に満喫したいですね。実りの秋、食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会です。『たくさん遊んで、美味しく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう！

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、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てストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



※ ○印はご飯のいらない日です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印のついているところは手作りおやつです。

※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。