

令和8年度

9月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

松島りすの森保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
未満児朝おやつ		牛乳・ウエハース	牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食		★防災の日★ ツナおにぎり 春雨のみそ汁 みかん缶	麦ごはん ウインナーのオムレット フレンチサラダ コンソメスープ	雑穀ごはん 魚のカレームニエル マカロニと青菜の炒め物 さつま汁	食パン なすのミートソース煮 きのこ豆乳の コンソメスープ	きつねうどん バナナ
3時のおやつ		黒糖蒸しパン 牛乳・いりこ	きな粉棒 オレンジ(以上児) 牛乳・いりこ	おやつぱん 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		433・465kcal	511・571kcal	549・570kcal	536・562kcal	441・459kcal
ひとくちメモ	防災の日・・・災害時を想定してなるべく冷蔵物を使わずに、乾物や缶詰を活用して給食づくりを行います。 8/30～9/5は防災週間です。ご家庭でも災害について考える良い機会にしましょう。					
日にち	7	8	9	10	11	12
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	★0・1・2歳児★ うんどうかい ★3・4・5歳児★ 【昼食】 ナポリタン・ヨーグルト 【おやつ】 おやつパン・牛乳
昼食	もちきびごはん 魚のかば焼き風 角天とキャベツの炒め物 もずく汁	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 チャンプル 中華スープ	雑穀ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 油揚げと里芋のみそ汁	もちきびごはん 魚のトマトソース焼き ジャーマンポテト キャロットスープ	麦ごはん マカロニグラタン ゆでいんげん おくら入りミネストローネ	
3時のおやつ	かぼちゃプリン・かりんとう 牛乳・いりこ	桃のヨーグルトケーキ 豆乳・いりこ	チーズ入りホットケーキ 牛乳・いりこ	カレー万十 牛乳・いりこ	ツナサンド 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	518・538kcal	567・598kcal	514・557kcal	499・530kcal	559・591kcal	
ひとくちメモ	魚のかば焼き風・・・すりおろしたしょうがに漬けて臭みをとった魚を片栗粉をつけて揚げ焼きにして、 みそ、しょうゆ、砂糖、みりんの甘辛いタレを絡めた食べやすい魚料理です。					
日にち	14	15	16	17	18	19
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん 煮魚 ほうれん草ののり和え 五目みそ汁	もちきびごはん 牛肉の香味焼き ヨーグルトサラダ わかめスープ	麦ごはん 麻婆豆腐 タイピーエン	★お誕生会★ きのこごはん ぎょうちけ かぼちゃのサラダ 手まり麩の清汁 りんごゼリー	雑穀ごはん チキンチャップ ひじきのマリネ 野菜スープ	カレーうどん バナナ
3時のおやつ	オートミールマフィン 牛乳・いりこ	黒ゴマとチーズ入りクッキー 豆乳・いりこ	にんじんゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	さつまいもモンブラン 牛乳・いりこ	お好み焼き 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	560・590kcal	519・534kcal	503・548kcal	609・685kcal	524・542kcal	504・532kcal
ひとくちメモ	お誕生会・・・暦の上では秋を迎えますが、まだまだ暑い日が続いています。 秋の訪れを感じられるように きのこやさつまいも、りんごなど旬の食材をたくさん取り入れました。					
日にち	21	22	23	24	25	26
未満児朝おやつ	 敬老の日	 国民の祝日	 秋分の日	豆乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食				麦ごはん ザーツアイ 白身魚のスープ	もちきびごはん 厚揚げのきのこあんかけ かき玉汁	和風スパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ				水ようかん・あられ 牛乳・いりこ	みたらしポテト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー				514・553kcal	531・534kcal	482・523kcal
ひとくちメモ	ザーツアイ(雑菜)・・・韓国料理のチャブチェの別名で、「雑」は混ぜ合わせる、「菜」はおかずという意味があります。 下味をつけた牛肉、卵、野菜をいため茹でた春雨を混ぜ合わせて作るとボリュームのあるおかずです。					
日にち	28	29	30	今年の十五夜は9月25日(金)です。 十五夜にはお月見団子やススキを供えるのが 代表的ですが、季節の野菜や果物を飾る場合もありま す。 保育園ではさつまいもを 使った「みたらしポテト」 を提供します。 お月見		
未満児朝おやつ	牛乳・オレンジ	牛乳・バナナ	豆乳・クッキー			
昼食	雑穀ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き じゃこサラダ 小松菜と豆腐の清汁	麦ごはん 稲穂揚げ トマト 冬瓜と春雨のみそ汁	もちきびごはん ビーフシチュー れんこんのサラダ			
3時のおやつ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	ココアバナナスコーン 牛乳・いりこ			
摂取カロリー	561・593kcal	542・564kcal	557・596kcal			
ひとくちメモ	稲穂揚げ・・・保育園では豆腐や鶏ひき肉、にんじん、ニラなどを混ぜ合わせて揚げたものを提供しています。 五穀豊穡を願う縁起物としてお正月や新米の季節に食べられます。					