

令和8年9月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	火	ごはん 牛乳	チキンとポテの揚げがらめ(ツナそぼろ) 五目汁 ごま和え みかんゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	米 かたくり粉 じゃがいも 揚げ油 さとう ごま ゼリー	しょうが だいこん ねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ もやし こまつな にんじん みかん	おこさませんべい	二色あられ アップル&キャロットジュース 125ml
2	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳	赤魚みりん焼き なすのみそ汁 肉じゃが	牛乳 赤魚みりん漬け 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 おかかふりかけ	米 じゃがいも さとう	なす だいこん えのきたけ ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	ヨーグルト いちごソース	ワッフル
3	木	冷やし中華めん 牛乳	冷やし中華(めんつゆ) ごぼう入りつくね ゆでとうもろこし	牛乳 ハム ごぼう入りつくね	冷やし中華めん	にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし	アンパンマンのベビーせんべい	カリボデミニ
4	金	ごはん 牛乳	豚みそそぼろ丼 すまし汁 浅漬け 冷凍パイ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 かまぼこ 塩こんぶ	米 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく だいこん えのきたけ みつば はくさい きゅうり みずな パイン	むらさきいものおせんべい	ミレービスケット 牛乳100ml
5	土	うどん 牛乳	五目うどん やさしいゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	カルシウム入りベビースティック	ザラメせんべい 星っこ
7	月	黒糖パン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ジュリエンスープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 かまぼこ まぐろフレーク	黒糖パン さとう かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく にんじん だいこん はくさい みずな キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん なつみかん ゆず	おかかせんべい	お米deりんごタルト
8	火	ごはん 牛乳	とうもろこしごはん メンチカツ(鶏肉団子あまみだれ) 呉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ キャベツ入りメンチカツ 大豆 豆腐 みそ	米 さとう サラダ油 揚げ油	にんじん とうもろこし いんげん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	ソフトな小魚せん	ロールケーキ いちご味
9	水	ごはん 牛乳	さばおかか煮 とうがん汁 しそひじき和え	牛乳 サバおかか煮 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 ひじき	米 かたくり粉	とうがん ねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	オレンジ	やさいコンソメリング
10	木	ごはん 牛乳	カレーライス(ブラウンシチュー) ボイルウインナー フレンチサラダ 梨(ミニゼリー・洋梨)	牛乳 豚肉 ボークスキンレスウインナー チキン水煮	米 じゃがいも 米粉カレーウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし なし	かぼちゃポーロ	黒豆きなこあられ 赤ぶどうジュース100ml
11	金	ごはん 牛乳	麻婆豆腐 ワンタンスープ 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ	米 さとう ごま油 かたくり粉 米粉ワッタン	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが はくさい えのきたけ いら とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	にんじんせんべい	アップルシャーベット
12	土	うどん 牛乳	みそうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい ぶどう	ハイハイ	ミニのりすけ 花せんべい
14	月	ごはん 牛乳	いわし梅煮 豚汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう	ふわふわチップじゃがいも味	米粉のカップケーキメープル
15	火	ごはん 牛乳	しゅうまい 華風スープ ホイコーロー オレンジ	牛乳 ポークしゅうまい 豆腐 豚肉 みそ	米 さとう かたくり粉	もやし はくさい チンゲンサイ とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ 黄ピーマン たけのこ にんにく しょうが オレンジ	かぼちゃせんべい	たべっこBABY 牛乳100ml
16	水	冷やし白玉うどん 牛乳	冷やしうどん 枝豆(野菜とわかめの豆乳よせ) 五目きんぴら	牛乳 まぐろフレーク わかめ 鶏肉 はんぺん	冷やし白玉うどん さとう	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし えだまめ ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ いんげん	ポテトとほうれん草の おせんべい	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょうゆ味
17	木	ごはん 牛乳	みそカツ(鶏そぼろ) けんちん汁 青菜和え	牛乳 ヒレカツ みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 揚げ油 さとう さといも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ もやし 広島菜 京菜 大根葉	がんばれ野菜家族	ガリガリ君ソーダ味
18	金	ごはん 牛乳	ハヤシライス ミートボール 和風サラダ	牛乳 豚肉 まぐろフレーク 味付け肉団子	米 じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース トマト だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし	バナナ	おはぎ きなこ
19	土	うどん 牛乳	ほうとううどん わかめ ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	ソフトな塩せん	ミニハート おこめバフ塩
24	木	食パン 牛乳	オムレツ ミネストローネスープ ポテトサラダ いちごジャム	牛乳 プレーンオムレツ 鶏肉 大豆 ハム	食パン 米粉マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	たまねぎ いんげん トマト にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし いちご	花花せんべい	オレンジシャーベット
25	金	ごはん 牛乳	鶏肉の唐揚げ(若鶏の照り焼き) のっぺい汁 ゆかり和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐	米 かたくり粉 揚げ油 さといも	にんにく しょうが だいこん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 赤しそ粉	野菜ハイハイ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま ヤクルト65ml
26	土	うどん 牛乳	きつねうどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ りんご	ふんわりソフトせん	こんぶあられ きなこせんべい
28	月	ごはん 牛乳	びびンバ わかめスープ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ 豆乳	米 さとう ごま油 ゼリー	にんにく しょうが にんじん だいこん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ ねぎ とうもろこし みかん パイン 黄桃	サクッとあられ	原宿ドッグメイプルカスタード
29	火	ごはん 牛乳	五目ごはん さんまみぞれ煮 合わせみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ さんまのみぞれ煮 わかめ みそ	米 さとう サラダ油 じゃがいも	たけのこ ごぼう 干しいたけ にんじん いんげん だいこん ねぎ	バナナ	いちごミルクジェラート
30	水	ごはん 牛乳	ハンバーグケチャップソースかけ クリームスープ グリーンサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	米 さとう じゃがいも 米粉ホワイトルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム とうもろこし プロッコリー きゅうり キャベツ	ふわふわチップにんじん味	ぶどうゼリー

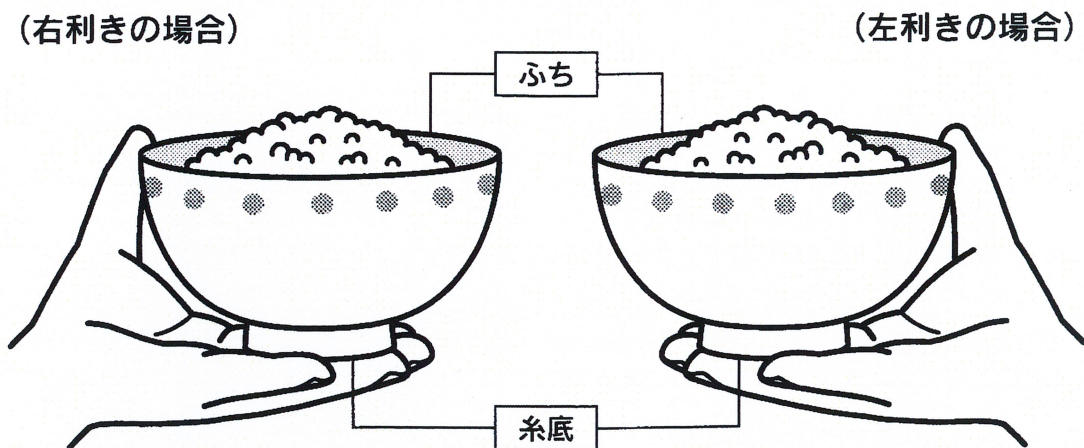
献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

茶わんを持って食べましょう

食事の時に、食卓に茶わんを置いたまま食べるのは、背中が曲がり、見た目も悪く、食事マナーとしてはよくありません。幼児期から茶わんを持って食べる習慣を身につけさせましょう。



茶わんを持つ時、親指を茶わんのふちにかけ、人差し指から小指までの4本の指はそろえて、その上に糸底をのせます。このようにすると、熱いごはんなどが入っていても安定して持つことができます。

9月1日は防災の日 食品の備蓄を見直しましょう

食品の備蓄は、水やレトルトごはん、缶詰、菓子などを用意して、栄養が偏らないように注意しましょう。普段から日常的に利用している食品を多めに購入して、循環させながら備える方法(ローリングストック法)がおすすめです。



参考資料「たのしくたべようニュース」「保育おたより文例集」

9月は「野菜プラス1皿」であいち食の健康チャレンジ

愛知県では、8月31日の“やさいの日”からの1カ月間を野菜摂取の強化期間としています！いつもの食事に

「プラス1皿」野菜を足してみませんか？

【手間なし！かんたん野菜のとり方】

- ・惣菜…スーパーで買って、そのまま食卓へ
- ・カット野菜…盛りつけてサラダに
- ・洗うだけ野菜…ミニトマト(※お子さんは1/4カット)レタス(ちぎればOK)
- ・冷凍野菜…スープにプラス

*お子さんの年齢に合わせて、大きさやかたさは調整しましょう。



▼野菜たっぷりレシピはコチラ

Q | あいち健康チャレンジ公式キッチン

<https://cookpad.com/jp/users/40177390>



愛知県清須保健所より