

9月 献立表 幼児食

2026 年 9 月

食育目標： 食べ物を大切にし、食べることに感謝しよう

南陽幼保園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	わかめごはん 切干だいこんのゴマネーズ和え 豚汁 バナナ 	〇お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎レーズンパン	豚肉、絹ごし豆腐、ツナ 缶、牛乳	乾燥わかめ、だいこん、に んじん、ごぼう、長ねぎ、 切干しだいこん、きゅう り、バナナ	うるち米、いりごま、ぶど うパン	米みそ、煮干しだし、マヨ ネーズ、穀物酢、麦茶、甘 辛せんべい
2 水	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢かけ 	〇お茶 〇ヨーグルト ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ヨーグルト、牛乳	干しひじき、にんじん、ご ぼう、トマト、レタス、 きゅうり	うるち米、しらたき、サラ ダ油、三温糖、いりごま、 ごま油	こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶、ハードビスケッ ト
3 木	ごはん 手作りさつま揚げ 小松菜のお浸し 味噌汁(豆腐・わかめ)	〇お茶 〇スティック野菜 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	すけとうたら、木綿豆腐、 卵、削り節、絹ごし豆腐、 牛乳	長ねぎ、しょうが、こまつ な、はくさい、にんじん、 カットわかめ、たまねぎ、 きゅうり、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、三 温糖、調合油、食パン	こいくちしょうゆ、本みり ん、かつおだし、米みそ、 麦茶
4 金	ごはん きょうざ入りスープ ポテトサラダ トマト	〇お茶 〇梨 ◎ジョア ◎せんべい	豚もも肉、飲むヨーグルト	こまつな、たけのこ、長ね ぎ、にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、きゅう り、りんご、コーン缶、ト マト、なし	うるち米、揚げ油、ごま 油、じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、マヨネー ズ、麦茶、甘辛せんべい
5 土	惣菜パン 牛乳 小魚 	〇お茶 〇ビスケット	牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、ハードビスケット
7 月	ごはん カレーシチュー トマトサラダ 梨	〇お茶 ◎せんべい 昆布 ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、プレーンヨーグ ルト、ロースハム、カッ テージチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りん ご、トマト、レタス、きゅ うり、なし	うるち米、じゃがいも、薄 力粉、三温糖、サラダ油	おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレーパウダー、マヨネ ーズ、麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット
8 火	ごはん 魚フライタルタルソース わかめフレンチ ポテトスープ	〇お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	ぎんざけ、卵、ベーコン、 牛乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、乾燥わ かめ、みかん缶、きゅう り、レタス、にんじん、こ ねぎ	うるち米、薄力粉、パン 粉、揚げ油、ごま油、三温 糖、じゃがいも、マカロニ 二	食塩、こしょう、マヨネー ズ、穀物酢、こいくちしょ うゆ、コンソメ、麦茶、甘 辛せんべい
9 水	ふりかけごはん 豚肉のしょうが焼き スパサラダ(ツナ) 味噌汁(わかめ しめじ)	〇お茶 ◎バナナ ◎牛乳 ◎大学いも	豚もも肉、ツナ缶、油揚 げ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にん じん、青ピーマン、キャベ ツ、きゅうり、ぶなしめ じ、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、スパゲッ ティ、さつまいも、いりご ま	ふりかけ、こいくちしょう ゆ、マヨネーズ、かつおだ し、米みそ、麦茶
10 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 味噌汁(なめこ)	〇お茶 〇スティック野菜 ◎牛乳 ◎せんべい	鶏もも肉、しらす干し、絹 ごし豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、レ タス、きゅうり、にんじ ん、りんご、なめこ、たま ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚 げ油、三温糖、調合油	食塩、こしょう、料理酒、 こいくちしょうゆ、穀物 酢、かつおだし、豆みそ、 麦茶、甘辛せんべい
11 金	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー ココロスープ	〇お茶 〇梨 ◎牛乳 ◎ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、 牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、ほ うれんそう、にんじん、 コーン缶、だいこん、こね ぎ、なし	うるち米、パン粉、サラダ 油、三温糖、炒め油、有塩 バター、じゃがいも、オ リーブ油	トマトケチャップ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、プ イヨン、合成清酒、麦茶、 ウエハース
12 土	そうめん 小魚 アニマルチーズ	〇お茶 ポーロ	鶏ささみ、プロセスチーズ	トマト、オクラ、干しい だけ	そうめん ポーロ	かつおだし、昆布だ し、みりん風調味料、 こいくちしょうゆ、食 塩
14 月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	〇お茶 〇ヨーグルト ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、ヨーグルト、牛 乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶ なしめじ、きゅうり、レタ ス、にんじん、りんご、チ ンゲンサイ、コーン缶	うるち米、かたくり粉、三 温糖、調合油、さつまい も、揚げ油、オリーブ油	トマトケチャップ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、食塩、マヨネーズ、白 こしょう、プイヨン、麦 茶、ハードビスケット
15 火	ごはん マーボー豆腐 春巻き ひじきナムル 	〇お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎黒糖さつまいも蒸しパン	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピー マン、にんじん、りょくと うもやし、きゅうり、干し ひじき	うるち米、三温糖、調合 油、かたくり粉、揚げ油、 いりごま、ごま油、ポット ケーキミックス、黒砂糖、 さつまいも	こいくちしょうゆ、テンメ ンジャン、春巻き、麦茶、 たまごポーロ
16 水	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁(大根 揚げ)	〇お茶 バナナ ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハ ム、油揚げ、牛乳	きゅうり、にんじん、コー ン缶、だいこん、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚 げ油、マカロニ	おろししょうが、おろしに んにく、こいくちしょう ゆ、料理酒、マヨネーズ、 かつおだし、米みそ、麦 茶、甘辛せんべい
17 木	ゆかりごはん 江戸っ子煮 ごま酢あえ りんご	〇お茶 ◎アニマルチーズ ◎牛乳 ◎ウエハース	大豆、牛かた肉、高野豆 腐、ロースハム、プロセス チーズ、牛乳	しその実、にんじん、たけ のこ、刻み昆布、りょくと うもやし、きゅうり、りん ご	うるち米、車ふ、しらた き、三温糖、サラダ油、は るさめ、すりごま、ごま油	本みりん、こいくちしょう ゆ、合成清酒、穀物酢、麦 茶、ウエハース

18 金	食パン チキンクリームシチュー 和風サラダ トマト	〇お茶 ◎ウエハース ◎ジョア ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳、焼き竹 輪、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、ス イートコーン、きゅうり、 レタス、トマト	食パン、じゃがいも、食塩 不使用バター、薄力粉、す りごま、三温糖	コンソメ、食塩、こしょ う、マヨネーズ、トマトケ チャップ、こいくちしょう ゆ、麦茶、ウエハース、甘 辛せんべい
19 土	手作りおべんとう 					
24 木	食パン かぼちゃのポタージュ ドレッシングサラダ バナナ(50g)	〇お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎ビスケット	豆乳、卵、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、にん じん、レタス、きゅうり、 乾燥わかめ、みかん缶、バ ナナ	食パン、ごま油、三温糖	かつお・昆布だし、食塩、 こしょう、こいくちしょう ゆ、穀物酢、麦茶、たまご ポーロ、ハードビスケット
25 金	チキンピラフ エビフライ ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのソテー 野菜スープ りんご 	〇お茶 ◎せんべい ◎みかんゼリー ◎ウエハース	鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、にんにく、ホー ルトマト缶、ブロッコ リー、コーン缶、キャベ ツ、だいこん、りんご	うるち米、揚げ油、調合 油、三温糖、サラダ油、有 塩バター、マカロニ	えびフライ、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、ミートボール、プイヨ ン、食塩、コンソメ、白こ しょう、鶏がらだし、こい くちしょうゆ、麦茶、甘辛 せんべい、オレンジゼ
26 土	肉うどん 小魚 チーズ 		牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょ うゆ
28 月	スパゲティイタリアン 豚肉とレタスのスープ バナナ(50g)	〇お茶 ◎りんご ◎ヨーグルト ◎小魚	牛ひき肉、豚ひき肉、ボン レスハム、粉チーズ、豚か た肉、ヨーグルト、かたく ちいわし	たまねぎ、にんじん、青 ピーマン、レタス、パナ ナ、りんご	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、プイヨン、合 成清酒、こいくちしょう ゆ、鶏がらだし、麦茶
29 火	ごはん チキンカツ トマトときゅうりの梅かつお 和え きのこスープ	〇お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎豆乳もち	鶏むね肉、かつお節、豆 乳、きな粉、牛乳	トマト、きゅうり、梅びし お、ぶなしめじ、えのきた け、しいたけ、りょくとう もやし、にんじん	うるち米、薄力粉、パン 粉、揚げ油、三温糖、かた くり粉	食塩、こしょう、ウスター ソース、トマトケチャッ プ、こいくちしょうゆ、コ ンソメ、麦茶、甘辛せんべ い
30 水	ごはん 魚のかば焼き パンサンデー 味噌汁(もやし しめじ)	〇お茶 〇スティック野菜 ◎牛乳 ◎せんべい	さんま、ロースハム、卵、 牛乳	きゅうり、にんじん、たま ねぎ、りょくとうもやし、 ぶなしめじ	うるち米、かたくり粉、米 粉、揚げ油、三温糖、はる さめ、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、穀物酢、かつお だし、米みそ、麦茶、甘辛 せんべい

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

南陽幼保園における栄養目標値

★未満児★ エネルギー542Kcal 炭水化物67.7g～94.8g たんぱく質13.6g～27.1g 脂質12.1g～18.1g 塩分1.5g未満
★以上児★ エネルギー605Kcal 炭水化物75.6g～105.8g たんぱく質15.1g～30.2g 脂質13.5g～20.2g 塩分1.5g未満

水筒の中、大丈夫ですか？

食中毒は、身近な所、家でも発生します。菌は、目に見えないので防ぎようもないですね。命に関わるかもしれない食中毒。ぜひ、ご家庭で予防対策してみましょう！！

つけない！！ふやさない！！退治する！！

つけない！！
手洗いをする！！(トイレ、外出時、食事前など)

ふやさない！！
食材は、冷蔵庫保管。賞味期限、消費期限をみる。(菌は、涼しいところを嫌がります。)

退治する！！
口にするもの器(コップ、お弁当箱、水筒)、まな板、包丁などをよく洗剤、塩素で洗浄、殺菌しましょう。(菌は、熱、塩素、洗浄には、弱いです。)

※毎日の園の持ち物、水筒の中を覗いてみましょう！！
又メリ、黒カビは、ないですか？？



『ポークビーンズ』

子どもたちに大人気メニューです◎
お肉も野菜も摂れて栄養満点メニューです♪



《材料》
(4人分)

《作り方》

豚こま肉・・・100g
ウインナー・・・3本
大豆水煮・・・100g
たまねぎ・・・1/2個
人参・・・1/3本
じゃがいも・・・1個
トマト缶・・・100g
水・・・100ml
コンソメ・・・小さじ1
ケチャップ・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
塩・・・少々
粉チーズ・・・少々
オリーブ油・・・大さじ1

- ① ウインナー、野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にオリーブ油を熱して、豚肉、ウインナー、野菜の順に炒めます。
- ③ 鍋にトマト缶、水、大豆、コンソメを加えて煮ます。
※沸騰したら、弱火でコトコト煮ます。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、ケチャップ、砂糖、塩で味をととのえます。
- ⑤ 仕上げに粉チーズを加えます。

◎大豆には、体をつくるもとになる「たんぱく質」がたっぷり含まれています。豚肉や野菜と一緒に煮込むことでうま味も栄養もいっばいの一品になります♪

