



9月 献立表 幼児食



今年度初めての果物

3日(水)りんご 7日(月)梨
9日(水)ブルーベリー 11日(木)ぶどう

○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)
「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2026年度 9月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 火	★ごはん 鯖の風味焼き ほうれん草の磯和え キャベツのみそ汁 バナナ	★さつま芋 ★牛乳	☆ヨーグルト ★プレーンヨーグルト クラッカー	さば、もみのり、油揚げ、飲用牛乳、元気ヨーグルト、プレーンヨーグルト	しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、いりごま、さつまいも、クラッカー	本みりん、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ
2 水	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け オレンジ	★牛乳 ★バナナ	フルーツゼリー ☆おかき	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、コーン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、パレンシアオレンジ、バナナ、パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、ゼリーの素(ぶどう)、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
サ ン プ ル 3 木	★ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 野菜スープ	★りんご ★牛乳	★きなことのおにぎり ☆おはぎ 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳、きな粉	しょうが、りよくとうもろこし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご	うるち米、三温糖、いりごま、ごま油、もち米、すりごま	こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、水、食塩、白こしょう
4 金	★ごはん 中華そばサラダ かぼちゃと昆布の炒め煮 バナナ	★プレーンヨーグルト	岩石揚げ 牛乳	ロースハム、豚もも肉、刻み昆布、プレーンヨーグルト、干しひじき、飲用牛乳	りよくとうもろこし、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、かぼちゃ、青ピーマン、バナナ	うるち米、蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、三温糖、さつまいも、中力粉、大豆油	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし
7 月	★ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの梅和え さつま芋のみそ汁 梨	★トマト ★牛乳	サラダせんべい りんごジュース	いわし、高野豆腐、飲用牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なし、トマト、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油、さつまいも、サラダせんべい	こいくちしょうゆ、水、ねり梅、煮干しだし、米みそ
8 火	★ごはん 鉄火みそ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	★バナナ ★牛乳	あんトースト 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、飲用牛乳、こしあん	なす、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、すりごま、三温糖、食パン	米みそ、料理酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、煮干しだし、食塩、水
9 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ キャベツドレッシング漬け ブルーベリー ツナふりかけ ★牛乳	★りんご ★牛乳	フルーツポンチ ☆おかき	豚もも肉、調製豆乳、乾燥わかめ、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ブルーベリー、りんご、バナナ、パイナップル缶、みかん缶、オレンジジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、いりごま、三温糖、おかき	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ
サ ン プ ル 10 木	★ごはん 豆腐のまご揚げ 白菜のおかか和え じゃが芋のすまし汁	★オレンジ ★牛乳	五平もち 牛乳	押し豆腐、鶏ひき肉、かつお節、飲用牛乳	にんじん、はくさい、りよくとうもろこし、ごまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、すりごま、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、煮干しだし、食塩、米みそ、水
11 金	★ごはん スパゲティナポリタン コーンサラダ ぶどう	★プレーンヨーグルト	蒸かし芋 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、プレーンヨーグルト、飲用牛乳	にんにく、ホールトマト缶、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干ししいたけ、トマトジュース、プロッコリー、きゅうり、コーン缶、トマト、レモン、ぶどう	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、白こしょう、こいくちしょうゆ
サ ン プ ル 14 月	★ごはん なすのはさみ揚げ キャベツと昆布のお浸し 厚揚げのみそ汁	★のり塩せんべい ★牛乳	豆乳パンケーキ 牛乳	豚ひき肉、牛ひき肉、塩昆布、厚揚げ、飲用牛乳、調製豆乳	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな	うるち米、かたくり粉、大豆油、ごま油、いりごま、のり塩せんべい、中力粉、三温糖	こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
15 火	★ごはん 鯖の風味焼き ほうれん草の磯和え キャベツのみそ汁 バナナ	★さつま芋	ジャーマンポテト 牛乳	さば、もみのり、油揚げ、ウインナーソーセージ、飲用牛乳	しょうが、ほうれんそう、りよくとうもろこし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんにく	うるち米、いりごま、さつまいも、じゃがいも、サラダ油	本みりん、こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、食塩、こしょう

16	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け オレンジ	★牛乳 ★バナナ	フルーツゼリー ☆おかき	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、コーン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、パレンシアオレンジ、バナナ、パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、ゼリーの素(ぶどう)、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
17	★ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル 野菜スープ	★牛乳 ★りんご	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳	鶏もも肉、飲用牛乳、調製豆乳	しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、りんご	うるち米、三温糖、いりごま、ごま油、上新粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、水、食塩、白こしょう、ベーキングパウダー、ビュアココア
18	★ごはん 中華そばサラダ かぼちゃと昆布の炒め煮 バナナ	★プレーンヨーグルト	岩石揚げ 牛乳	ロースハム、豚もも肉、刻み昆布、プレーンヨーグルト、干しひじき、飲用牛乳	りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、かぼちゃ、青ピーマン、バナナ	うるち米、蒸し中華めん、サラダ油、いりごま、三温糖、さつまいも、中力粉、大豆油	穀物酢、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし
24	★ごはん 豆腐のまご揚げ 白菜のおかか和え じゃが芋のすまし汁	★オレンジ ★牛乳	五平もち 牛乳	押し豆腐、鶏ひき肉、かつお節、飲用牛乳	にんじん、はくさい、りょくとうもやし、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、すりごま、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、三温糖	こいくちしょうゆ、料理酒、煮干しだし、食塩、米みそ、水
25	★ごはん スパゲティナポリタン コーンサラダ ぶどう	★プレーンヨーグルト	★きなことのおにぎり ☆さつまいも月見団子 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、プレーンヨーグルト、きな粉、飲用牛乳	にんにく、ホールトマト缶、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、干ししいたけ、トマトジュース、ブロッコリー、きゅうり、コーン缶、トマト、レモン、ぶどう	うるち米、スパゲッティ、オリーブ油、三温糖、白玉粉、上新粉、さつまいも	コンソメ、食塩、トマトケチャップ、白こしょう、こいくちしょうゆ、水
28	★ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの梅和え さつま芋のみそ汁 梨	★トマト ★牛乳	米粉のバナナマフィン 牛乳	いわし、高野豆腐、飲用牛乳、調製豆乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なし、トマト、バナナ	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油、さつまいも、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、水、ねり梅、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
29	★ごはん 鉄火みそ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁	★バナナ ★牛乳	あんトースト 牛乳	豚もも肉、ツナ缶、木綿豆腐、飲用牛乳、こしあん	なす、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、すりごま、はるさめ、食パン	米みそ、料理酒、穀物酢、こいくちしょうゆ、煮干しだし、食塩、水
30	★ごはん 米粉のホワイトスープ キャベツドレッシング漬け ブルー ツナふりかけ	★りんご ★牛乳	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、調製豆乳、乾燥わかめ、ツナ缶、かつお節、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、きゅうり、ブルー、りんご、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、いりごま、三温糖、サラダせんべい	水、食塩、コンソメ、白こしょう、穀物酢、こいくちしょうゆ

9月の行事食は『おはぎ』です。

おはぎ 秋のお彼岸は秋分の日を中日とする前後3日間です。ご先祖様のご供養をするため、お墓参りなどをします。秋はあずきのあんを萩の花にみたてた“おはぎ”をお供えします。

お知らせ

9月1日は防災の日です。

保育園給食でも、非常食の試食や報歳訓練献立を実施します！（実施日は各園ごと異なります。）



***3歳以上児の主食(ご飯)について**

給食はご飯に合うように献立をたてていきますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

＜パンをご持参するご家庭へ＞

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

***窒息につながりやすい食材について**

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮

鉄火みそ

すりごまとみその香りで夏野菜が美味しく食べられます♪

材料 4人分

豚肉 140g

長なす 100g

ピーマン 40g

玉ねぎ 60g

人参 40g

じゃが芋 80g

三温糖 小さじ1強
(上白糖でも可)

みそ 小さじ2

酒 大さじ1/2

白すりごま 大さじ1/2

作り方

①なす、人参、じゃが芋はいちょう切り、玉ねぎ、ピーマンはせん切りに切る。

②フライパンに油を入れて、火にかけ、豚肉を炒め、さらに人参、じゃが芋を加えて炒める。

③なす、玉ねぎ、ピーマンも加えてよく炒めたら、調味料で味付けする。

④最後にすりごまを加えて全体に混ぜ合わせる。

☆ 9月の給食平均栄養量 ☆							
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	k c a l	g	g	mg	mg	g
目 標 量	1 ～ 2	479	19.8	13.3	214	2.0	1.3
	3 ～ 5	401	20.9	15.6	256	2.2	1.6
平 均 栄 養 量	1 ～ 2	503	19.1	16.0	270	2.0	1.4
	3 ～ 5	401	18.4	17.3	260	2.2	1.7