

令和8年度 9月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後 午前
1 火	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（小松菜 ㇿ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／麩	豚モモ／糸けつり／みそ	玉ねぎ／もやし／きゅうり ／人参／こまつな	メープルビスケット ソフトせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
2 水	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え スープ（えのき パーコン） 麦茶	こめ／サラダ油／すりごま （白）／砂糖／ビスケット ／せんべい	鶏肉モモ／パーコン／牛乳	ほうれんそう／人参／えの きたけ	ムーンライトクッキー ばりんこ 牛乳 へム鉄入りえびせん 麦茶
3 木	ごはん 豚肉の甘辛煮 わかめサラダ スープ（とうふ ねぎ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／ご ま油／ホットケーキの素／ 有塩バター	豚モモ／絹ごし豆腐／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／わかめ ／もやし／人参／ねぎ／パ イン缶	★パイナップルケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
4 金	ごはん ゆうあいカレー（キーマ） 大豆とひじきの煮物 カルシウムヨーグルト 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ 油／有塩バター／薄力粉／ 砂糖／ウエハース／やさい コンソメリング	豚ひき肉／牛乳／大豆水煮	玉ねぎ／人参／干ひじき	カルテツウエハース やさいコンソメリング 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
5 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツの塩昆布和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	こめ／クッキー／せんべい	鶏肉モモ	マーマレード／キャベツ／ 塩昆布／コーン／わかめ	クッキー せんべい 麦茶 クッキー 麦茶
7 月	ごはん ハンバーグ 春雨サラダ スープ（キャベツ パーコン） 麦茶	こめ／かたくり粉／砂糖／ はるさめ／サラダ油／麩／ 有塩バター／グラニュー糖	豚ひき肉／牛乳／ロースハ ム／パーコン	玉ねぎ／きゅうり／人参／ キャベツ	★おふのラスク 牛乳 グラッカー 麦茶
8 火	ごはん 鮭の西京焼き（乳児：カジキ） もやしのごま酢和え すまし汁（ㇿ ねぎ） 麦茶	こめ／砂糖／すりごま （白）／麩／源氏パイ／ しょうゆせんべい	しろさけ／カジキ／みそ／ ロースハム／牛乳	もやし／きゅうり／人参／ ねぎ	源氏パイ しょうゆせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
9 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ほうれん草のナムル 中華スープ 麦茶	こめ／砂糖／すりごま （白）／サラダ油／ごま油	鶏肉モモ／みそ／ロースハ ム	ほうれんそう／もやし／ね ぎ／わかめ／コーン／なめ 茸ピン	★なめだけごはん 麦茶 へム鉄入りえびせん 麦茶
10 木	ごはん みそ豚 ブロッコリーのサラダ スープ（ちんげんさい コーン） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／食 パン／マーガリン	豚モモ／みそ／ロースハム ／きな粉／牛乳	ねぎ／キャベツ／ブロッコ リー／人参／きゅうり／チ ンゲンサイ／コーン	★きなこサンド 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
11 金	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁（大根 あげ） 麦茶	こめ／砂糖／ビスコ／やさ いスティック	鶏肉モモ／挽きわり納豆／ 糸けつり／みそ／油揚げ／ 牛乳	ねぎ／レモン果汁／ほうれ んそう／人参／大根	ビスコ やさいスティック 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
12 土	ごはん 肉野菜炒め もやしのおかかあえ 中華スープ 麦茶	こめ／サラダ油／かたくり 粉／砂糖／ごま油／クッ キー／せんべい	豚モモ／糸けつり	キャベツ／玉ねぎ／人参／ ピーマン／もやし／きゅう り／ねぎ／コーン	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
14 月	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 ブロッコリーのごま和え みそ汁（小松菜 ㇿ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／す りごま（白）／麩／さつま いも／ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／豆乳／牛 乳	大根／人参／ブロッコリー ／こまつな	★さつまいも蒸しパン 牛乳 グラッカー 麦茶
15 火	まめくらのパン 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ スープ（ちんげんさい 豆腐） 麦茶	まめくらのパン／サラダ油 ／砂糖／エッグケア／メー プルビスケット／ソフトせ んべい	鶏肉モモ／絹ごし豆腐／牛 乳	玉ねぎ／トマト缶詰／グリ ンピース／かぼちゃ／きゅ うり／チンゲンサイ	メープルビスケット ソフトせんべい 牛乳 かぼちゃポーロ 麦茶
16 水	ごはん ゆうあいカレー（チキン） 大豆とひじきの煮物 とろけるゼリー 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ 油／有塩バター／薄力粉／ 砂糖／ゼリー／もち米	鶏もも肉／牛乳／大豆水煮 ／きな粉	玉ねぎ／人参／干ひじき	★おはぎ 麦茶 へム鉄入りえびせん 麦茶
17 木	ペンネミートソース さつまいものサラダ スープ（ちんげんさい コーン） スクールヨーグルト レモン味 麦茶	ペンネ／サラダ油／有塩バ ター／薄力粉／砂糖／さつ まいも／エッグケア／ホッ トケーキの素	豚ひき肉／ロースハム／牛 乳／ヨーグルト／ホイップ クリーム	玉ねぎ／トマト缶詰／グリ ンピース／人参／きゅうり ／チンゲンサイ／コーン／ いちごジャム	★ジャムのケーキ 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
月平均栄養価（以上児）		エネルギー 484kcal、タンパク質 19.7g、脂質 15.0g、食塩相当量 1.3g			
月平均栄養価（未満児）		エネルギー 372kcal、タンパク質 15.2g、脂質 11.8g、食塩相当量 1.1g			

令和8年度 9月献立表

友愛保育園

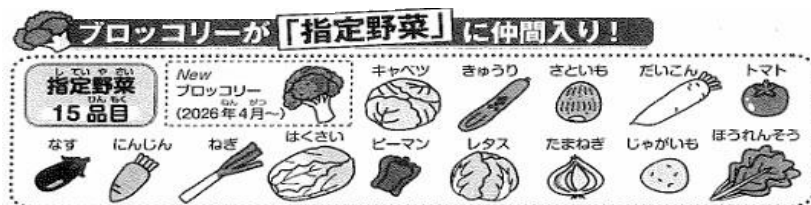
- ★は手作りおやつです。
- 平均栄養量が変わることがあります。
- 都合により一部献立が変更になる場合があります。
- 1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- 牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します。

日	献立名	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
18 金	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 中華スープ 麦茶	こめ／サラダ油／ごま油／ 砂糖／かたくり粉／ホット ケーキの素	押豆腐／豚ひき肉／みそ／ 牛乳	人参／ピーマン／ねぎ／か ぼちゃ／わかめ／コーン／ バナナ／レモン果汁	★バナナスクエア 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
19 土	ごはん アンパンマンカレー ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／アンパン マンカレー／ゼリー／クッ キー			クッキー せんべい 麦茶 グッキー 麦茶
24 木	ごはん さばの味噌煮（乳児：カレイ） ほうれん草の納豆和え すまし汁（ふ わかめ） 麦茶	こめ／砂糖／麴／マカロニ	まさば／カレイ／みそ／挽 きわり納豆／糸けつり／き な粉／牛乳	ほうれんそう／人参／わか め	★マカロニきなこと 牛乳 たべっこどうぶつ 麦茶
25 金	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（もやし ふ） 麦茶	こめ／砂糖／サラダ油／麴 ／ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／牛乳	ねぎ／レモン果汁／ブロッ コリー／コーン／人参／も やし／かぼちゃ	★お月見蒸しパン 牛乳 豆乳クッキー 麦茶
26 土	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ブロッコリーとツナのサラダ とろけるゼリー 麦茶	こめ／じゃがいも／サラダ 油／薄力粉／有塩バター／ エッグケア／ゼリー／クッ キー／せんべい	豚モモ／牛乳／ツナ缶	玉ねぎ／人参／グリーンピー ス／ブロッコリー／コーン	クッキー せんべい 麦茶 せんべい 麦茶
28 月	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁（大根 あげ） 麦茶	こめ／サラダ油／エッグケ ア／お菓子	鶏肉モモ／みそ／油揚げ／ 牛乳	かぼちゃ／きゅうり／玉ね ぎ／大根	カルデツウエハース やさいコンソメリング 牛乳 グラッカー 麦茶
29 火	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 もやしとハムのナムル みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	こめ／サラダ油／砂糖／ご ま油／すりごま（白）／麴	鶏肉モモ／ロースハム／み そ	大根／人参／もやし／きゅ うり／こまつな	★おにぎり 麦茶 かぼちゃポーロ 麦茶
30 水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ブロッコリーとツナの和風サラダ スープ（玉ねぎ ベーコン） 麦茶	こめ／砂糖／すりごま （白）／サラダ油／ホット ケーキの素／有塩バター	鶏肉モモ／みそ／ツナ缶／ ベーコン／牛乳	ブロッコリー／きゅうり／ 人参／玉ねぎ／オレンジ ジュース	★オレンジケーキ 牛乳 ハム鉄入りえびせん 麦茶

今月の“旬” な～んだ？ 【9月】

今月は旬の食材の話ではなく、「やさいのおはなし」です。

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。また、特定野菜とは、地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを活かし、季節ごとに産地を切替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。



★ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・食べる部分は花のつぼみと若い莖
- ・βカロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す

★野菜をおいしく食べよう！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさんふくまれています。苦みがあったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ色々な料理で挑戦してみましょう。

野菜を食べると、いいとこがいっぱい！

