



9月給食献立予定表



2026年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	火	ヨーグルト	冷やしきつねうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 梨	牛乳 クラッカー	麦茶 わかめごはん
2	水	牛乳 アスバラビスケット	ふりかけごはん	さばの塩焼き ごぼうサラダ みそ汁	麦茶 マスカットとりんごのゼリー	牛乳 クッキー
3	木	チーズ りんごチップス	麦ごはん	ビーマンの鶏肉炒め 小松菜の煮びたし すまし汁	牛乳 フレンチトースト	麦茶 鯛あられ
4	金	牛乳 ウエハース	パン プティナチュール	豚肉のバジル焼き ジャーマンポテト オニオンスープ ヨーグルト	麦茶 せんべい	牛乳 動物ビスケット
5	土	牛乳 ビスコ	ごはん	回鍋肉 じゃがいもの塩昆布和え 中華スープ	牛乳 Caせんべい	麦茶 肉まん
7	月	牛乳 クッキー	冷やしうどん	ほうれん草ギョーザ ナムル	麦茶 衣かつぎ	牛乳 ビスケット
8	火	牛乳 鯛あられ	ごはん	白身魚のケチャップあん もやしのカレーサラダ すまし汁	牛乳 コーンフレーク	麦茶 えびせんべい
9	水	ヨーグルト	パン デュラムファイン	豚肉のパン粉焼き ブロッコリーとミニトマトのサラダ スープ ぶどう	麦茶 レモンバジルナゲット	牛乳 クラッカー
10	木	牛乳 ビスケット	麦ごはん	生揚げとなすのそぼろ煮 はんぺんサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 Caせんべい
11	金	牛乳 せんべい	菜飯	鶏ハンバーグ キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁	麦茶 ウエハース	牛乳 メーブルカステラ
12	土	牛乳 クラッカー	ごはん	豚肉の生姜焼き 油揚げの中華風酢の物 みそ汁	牛乳 動物ビスケット	麦茶 フティボワン
14	月	牛乳 ビスコ	ごはん	野菜の五目煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 アスバラビスケット
15	火	牛乳 クッキー	パン パン・オレ	ポトフ マカロニとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 鯛あられ	麦茶 ふりかけごはん
16	水	牛乳 コーンフレーク	関西風たぬきうどん	ふっくら寄せ ごぼうの炒めサラダ	麦茶 煮干し りんごチップス	牛乳 ウエハース
17	木	ヨーグルト	麦ごはん	鮭のマヨみそ焼き 春雨サラダ すまし汁	牛乳 シナモンデニッシュ	麦茶 せんべい
18	金	牛乳 メーブルカステラ	ゆかりごはん	鶏の塩からあげ 和風サラダ みそ汁	麦茶 チーズサンドクラッカー	牛乳 ビスコ
19	土	牛乳 えびせんべい	パン ベアグル	ウインナーと野菜のソテー スープ オレンジ	牛乳 クッキー	麦茶 おにぎり
24	木	牛乳 ウエハース	煮込みうどん	ひじきしゅうまい ブロッコリーのサラダ	麦茶 せんべい	牛乳 ビスケット
25	金	牛乳 Caせんべい	ごはん	鶏の照り焼き 大豆とツナのサラダ すまし汁	誕生会おやつ	麦茶 煮干し さつまいもチップス
26	土	牛乳 クッキー	エビピラフ	コーンスローサラダ スープ パナナ	麦茶 アスバラビスケット	牛乳 パン・オレ
28	月	牛乳 鯛あられ	ごはん	いり鶏 しらたきのたらこ和え つみれ汁	牛乳 干し芋	麦茶 えびせんべい
29	火	牛乳 動物ビスケット	ミートソーススパゲティ	フレンチサラダ ヨーグルト ぶどう	麦茶 せんべい	牛乳 クッキー
30	水	チーズ りんごチップス	きのこごはん	かれのいねぎみそ焼き 人参サラダ すまし汁	牛乳 ツナサンド	麦茶 ウエハース

🍄🍄 秋の味覚🍄🍄 でからだを整えよう！

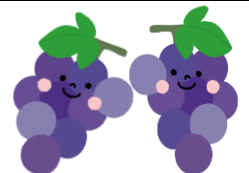
まだまだ暑い日が続きますが朝夕の風に少しだけ秋の気配を感じるようになりました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですが、この時期に旬を迎える食材には
夏の疲れを癒やし、からだを整える栄養がたっぷり詰まっています。

〇さつまいも・かぼちゃ
ビタミンCや食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。
加熱してもビタミンが壊れにくいのが特徴です。

〇きのこ・根菜類
食物繊維やミネラルが豊富で、免疫力を高めるサポートを
してくれます。

〇鮭・鯖・かれい
良質なタンパク質や骨・歯を強くするビタミンDが豊富です。
秋に美味しくなる魚は、成長期の子どものからだ作りに
欠かせません。

食卓で、「これ、何の秋の食べ物かな？」と話題にしながら
実りの秋を味わってみてくださいね！



保育園のぶどうも実り
みんなで美味しく
食べてます！

中秋の名月
今年は9月25日(金)です



誕生会おやつは
何を作ってくれるのかな～
お楽しみに♪

