



9月 献立表



令和8年9月1日 上長洲保育園

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ②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	
1 火	ロールパン 白身魚フライ コールスロー さつまいもとベーコンの豆乳スープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎きつねおむすび	かれい、卵、ベーコン、調製豆乳、牛乳、油揚げ	キャベツ、にんじん、レモン、たまねぎ、ネーブルオレンジ	ロールパン(45)、薄力粉、パン粉、調合油、三温糖、マヨネーズ、さつまいも、うるち米、ごま(乾・白)	エネルギー 573kcal たんばく質 25.3g 脂質 19.8g 炭水化物 78.9g 塩分 2.7g
2 水	ご飯 さばの味噌煮 五目ひじき ミニトマトの付け合わせ そうめんとオクラのすまし汁	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎マーブルケーキ	さば、大豆水煮缶、焼き竹輪、削り節、調製豆乳、牛乳、卵	しょうが、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ミニトマト、オクラ、日高こんぶ	うるち米、三温糖、板こんにゃく、調合油、そうめん、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 583kcal たんばく質 21.5g 脂質 23.8g 炭水化物 76.1g 塩分 3.1g
3 木	ゆかりご飯 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ 里芋と油揚げの味噌汁 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	鶏もも肉(40)、油揚げ、かたくちいわし、牛乳、卵	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、コーン缶、長ねぎ、なし	うるち米、かたくり粉、調合油、三温糖、さといも、食パン(6)、有塩バター、粉糖、メープルシロップ	エネルギー 583kcal たんばく質 21.7g 脂質 21.5g 炭水化物 80.7g 塩分 3.3g
4 金	ほうとう風うどん ツナ入り玉子焼き ブロッコリーの塩茹で 果物 パック牛乳	〇豆乳(午前) ◎非常用保存水 ◎ビスコ	鶏もも(うどん用)、油揚げ、削り節、ツナ缶、卵、パック牛乳、調製豆乳	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、しいたけ、日高こんぶ、ブロッコリー、バナナ	うどん、さといも、三温糖	エネルギー 459kcal たんばく質 23.5g 脂質 17.9g 炭水化物 57.8g 塩分 2.7g
5 土	焼肉丼 きゅうりともやしのナムル 豆腐とわかめのスープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎ピザトースト	豚ロース、木綿豆腐、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、乾燥わかめ、長ねぎ、バナナ、マッシュルーム、コーン缶	うるち米、押麦、ごま油、調合油、三温糖、かたくり粉、ごま(乾・白)、食パン(6)	エネルギー 580kcal たんばく質 23.9g 脂質 21.6g 炭水化物 77.4g 塩分 2.8g
7 月	鮭チャーハン 春雨サラダ 鶏肉ともやしのスープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎スイートポテト	卵、さけ、ロースハム、鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵黄	長ねぎ、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、たまねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、ごま油、ごま(乾・白)、はるさめ、マヨネーズ、さつまいも、有塩バター、三温糖	エネルギー 560kcal たんばく質 19.7g 脂質 21.7g 炭水化物 77.6g 塩分 2.3g
8 火	ご飯 レバーのカレー揚げ 大根のドレッシングサラダ キャベツとしめじの味噌汁 果物	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ホットドック	豚レバー、油揚げ、かたくちいわし、調製豆乳、牛乳、ウインナーソーセージ	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、ぶなしめじ、なし	うるち米、かたくり粉、調合油、ごま(乾・白)、三温糖、ロールパン(45)、マーガリン	エネルギー 563kcal たんばく質 22.5g 脂質 22.4g 炭水化物 73.4g 塩分 2.4g
9 水	チーズパン ボークチャップ 粉ふさいも チンゲンサイと人参のスープ ヨーグル	〇牛乳(午前) ◎きになる野菜ジュース ◎焼きそば	プロセスチーズ、豚ロース、切れるチーズ、ヨーグルト、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、チンゲンサイ、キャベツ、りょくとうもやし、あおのり	ロールパン(45)、調合油、三温糖、じゃがいも、蒸し中華麺	エネルギー 479kcal たんばく質 23.2g 脂質 17.2g 炭水化物 64.8g 塩分 3.0g
10 木	タンメン 揚げ餃子 きゅうりの中華和え 果物	〇豆乳(午前) ◎そぼろおむすび ◎牛乳	豚もも(カレー用)、調製豆乳、鶏ひき肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、りょくとうもやし、にんじん、しいたけ、にら、きゅうり、バナナ	中華めん、調合油、ごま油、三温糖、ごま(乾・白)、うるち米	エネルギー 576kcal たんばく質 21.4g 脂質 17.9g 炭水化物 89.3g 塩分 2.8g
11 金	ご飯 かじきの照り焼き 切り干し大根のドレッシングサラダ 豆腐としめじのすまし汁 果物	〇牛乳(午前) ◎おせんべい ◎ミルクココアゼリー	めかじき、ロースハム、木綿豆腐、削り節、牛乳、ゼラチン	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、万能ねぎ、日高こんぶ、バナナ	うるち米、三温糖、調合油、グラニュー糖	エネルギー 552kcal たんばく質 20.5g 脂質 14.6g 炭水化物 87.4g 塩分 2.4g
12 土	ツナピラフ マカロニサラダ イタリアンスープ 果物	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	ツナ缶、ロースハム、ベーコン、卵、粉チーズ、調製豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、バナナ、いちごジャム	うるち米、有塩バター、調合油、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、食パン(8)、マーガリン	エネルギー 606kcal たんばく質 19.1g 脂質 22.8g 炭水化物 86.8g 塩分 3.2g
14 月	ハヤシライス キャベツとにんじんのさっぱり和え 中華スープ 果物	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎ボンデケーキ	豚もも(カレー用)、ロースハム、調製豆乳、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、しいたけ、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、三温糖、ごま油、白玉粉、ホットケーキミックス	エネルギー 588kcal たんばく質 23.4g 脂質 21.2g 炭水化物 81.2g 塩分 3.5g
15 火	ロールパン 白身魚フライ コールスロー さつまいもとベーコンの豆乳スープ 果物	〇牛乳(午前) ◎牛乳 ◎きつねおむすび	かれい、卵、ベーコン、調製豆乳、牛乳、油揚げ	キャベツ、にんじん、レモン、たまねぎ、ネーブルオレンジ	ロールパン(45)、薄力粉、パン粉、調合油、三温糖、マヨネーズ、さつまいも、うるち米、ごま(乾・白)	エネルギー 573kcal たんばく質 25.3g 脂質 19.8g 炭水化物 78.9g 塩分 2.7g
16 水	ご飯 さばの味噌煮 五目ひじき ミニトマトの付け合わせ そうめんとオクラのすまし汁	〇豆乳(午前) ◎牛乳 ◎マーブルケーキ	さば、大豆水煮缶、焼き竹輪、削り節、調製豆乳、牛乳、卵	しょうが、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ミニトマト、オクラ、日高こんぶ	うるち米、三温糖、板こんにゃく、調合油、そうめん、食塩不使用バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 583kcal たんばく質 21.5g 脂質 23.8g 炭水化物 76.1g 塩分 3.1g

17 木	わかめご飯 豚の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎チーズクッキー	豚ロース、木綿豆腐、かたくち いわし、牛乳、卵、粉チーズ	しょうが、たまねぎ、万能ね ぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、塩昆布、なめこ、長ね ぎ、なし	うるち米、調合油、食塩不使用 バター、グラニュー糖、薄力粉	エネルギー 549kcal たんぱく質 22.4g 脂質 19.6g 炭水化物 75.1g 塩分 2.8g
18 金	しらすとキャベツのペペロンチーノ ポテトサラダ スティックチーズ チンゲンサイのとベーコンのスープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ココアシガートース ト	しらす、ロースハム、スティッ クチーズ、ベーコン、卵、調製 豆乳、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんに く、パセリ、にんじん、きゅう り、コーン缶、チンゲンサイ、 バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、有 塩バター、じゃがいも、マヨ ネーズ、調合油、食パン (6)、マーガリン、グラ ニュー糖	エネルギー 567kcal たんぱく質 21.2g 脂質 23.8g 炭水化物 75.4g 塩分 2.8g
19 土	焼肉丼 きゅうりともやしのナムル 豆腐とわかめのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎ピザトースト	豚ロース、木綿豆腐、牛乳、 ベーコン、ピザ用チーズ	にんにく、しょうが、たまね ぎ、赤ピーマン、青ピーマン、 きゅうり、りょくとうもやし、 にんじん、乾燥わかめ、長ね ぎ、バナナ、マッシュルーム、 コーン缶	うるち米、押麦、ごま油、調合 油、三温糖、かたくち粉、ごま (乾・白)、食パン (6)	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.9g 脂質 21.6g 炭水化物 77.4g 塩分 2.8g
24 木	コッペパン 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーの和風ドレッシングサ ラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎おはぎ（きなこ・ご ま）	鶏もも肉（40）、調製豆乳、 牛乳、きな粉	しょうが、にんにく、ブロッ コリー、赤ピーマン、コーン缶、 キャベツ、たまねぎ、しいた け、なし	コッペパン（45）、マヨネー ズ、コーンフレーク、調合油、 三温糖、うるち米、もち米、ご ま	エネルギー 565kcal たんぱく質 21.0g 脂質 20.0g 炭水化物 82.0g 塩分 2.4g
25 金	お月見うどん れんこんジャキジャキサラダ ミニトマトの付け合わせ ドリンクヨーグルト	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎みたらしポテト	鶏もも（うどん用）、油揚げ、 削り節、卵、ベーコン、牛乳	えのきだけ、しいたけ、にんじ ん、ほうれんそう、長ねぎ、日 高こんぶ、れんこん、きゅう り、ミニトマト	うどん、三温糖、調合油、マヨ ネーズ、さつまいも、かたくち 粉	エネルギー 584kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.6g 炭水化物 95.9g 塩分 3.6g
26 土	ツナピラフ マカロニサラダ イタリアンスープ 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ジャムサンド	ツナ缶、ロースハム、ベーコ ン、卵、粉チーズ、調製豆乳、 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン 缶、マッシュルーム、きゅう り、キャベツ、バナナ、いちご ジャム	うるち米、有塩バター、調合 油、マカロニ、マヨネーズ、パ ン粉、食パン（8）、マーガリ ン	エネルギー 606kcal たんぱく質 19.1g 脂質 22.8g 炭水化物 86.8g 塩分 3.2g
28 月	鮭チャーハン 春雨サラダ 鶏肉ともやしのスープ 果物	○牛乳（午前） ◎牛乳 ◎スイートポテト	卵、さけ、ロースハム、鶏もも 肉、牛乳、生クリーム、卵黄	長ねぎ、にんじん、きゅうり、 りょくとうもやし、たまねぎ、 ネーブルオレンジ	うるち米、調合油、ごま油、ご ま(乾・白)、はるさめ、マヨ ネーズ、さつまいも、有塩パ ター、三温糖	エネルギー 560kcal たんぱく質 19.7g 脂質 21.7g 炭水化物 77.6g 塩分 2.3g
29 火	ご飯 レバーのカレー揚げ 大根のドレッシングサラダ キャベツとしめじの味噌汁 果物	○豆乳（午前） ◎牛乳 ◎ホットドック	豚レバー、油揚げ、かたくちい わし、調製豆乳、牛乳、ウイン ナーソーセージ	しょうが、だいこん、きゅう り、にんじん、キャベツ、ふな しめじ、なし	うるち米、かたくち粉、調合 油、ごま(乾・白)、はるさめ、 ロールパン（45）、マーガリ ン	エネルギー 563kcal たんぱく質 22.5g 脂質 22.4g 炭水化物 73.4g 塩分 2.4g
30 水	チーズパン ポークチャップ 粉ふさいも チンゲンサイと人参のスープ ヨーグルト	○牛乳（午前） ◎きになる野菜ジュース ◎焼きそば	プロセスチーズ、豚ロース、切 れるチーズ、ヨーグルト、牛 乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、チンゲンサイ、キャベ ツ、りょくとうもやし、あおの り	ロールパン（45）、調合油、 三温糖、じゃがいも、蒸し中華 麺	エネルギー 479kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.2g 炭水化物 64.8g 塩分 3.0g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつ合計です

※材料の都合により、変更することがあります。

9月の旬の食材

さつまいも きのご類 れんこん かぼちゃ
さんま さば さけ ぶどう なし 新米



	3歳以上児		3歳未満児	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	550kcal	561kcal	460kcal	498kcal
たんぱく質	20.6g	22.0g	17.3g	20.2g
脂質	17.1g	20.4g	14.3g	19.3g



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携
帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身
分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

【管理のポイント】

- ★賞味期限の近いものから使う
- ★使ったらすぐメモ or 買い足し
- ★「非常時用」ではなく日常使い
前提で選ぶ。
- 食べ慣れた味が安心！

冷蔵庫の扉やキッチン横などに
「ローリングストック棚」を
作ると管理がラクになります。



※食べながら備蓄の食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す
方法。食べながら備蓄するので、賞味期限の短い食品も扱えます。

腸の調子を整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に
「快便」がポイントです。

うんちを出やすくするには、朝食を必ず食
べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バ
ナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、
腸内細菌のバランスがよくなります。また、便
秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物纖
維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整え
て1日をスッキリスタートさせましょう。